

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )
	Wartość energetyczna: 2393.18 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2368.04 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2406.94 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 97.14 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2252.54 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2186.55 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 41.66 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2310.41 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1824.50 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 258.56 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 7.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 żółdkowego	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	
2024-12-10 wtorek	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Maso 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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 wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 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 wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sok marchwiowy 200 ml 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 wiewrzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	
		II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-12-10 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wiewrzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wiewrzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wiewrzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wiewrzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wiewrzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD						Jabiko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
2024-12-10 wtorek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: 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> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 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: 2646.34 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 350.95 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2599.69 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2683.97 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 383.09 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2231.02 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2199.10 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 278.89 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2520.66 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1692.92 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 47.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 222.14 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.90 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2680.40 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 369.58 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2324.65 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 96.41 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2323.75 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2321.81 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2466.60 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2278.27 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1793.65 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 255.50 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</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 ŚN				Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Jabłko pieczone 150 g		
2024-12-12 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		PD				Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml			
2024-12-12 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa () 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 soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</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 soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</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 soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 15 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2810.18 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 104.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 371.93 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2547.45 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 76.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2575.05 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2665.39 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 374.30 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2565.40 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2421.55 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2344.20 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1963.95 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-13 piątek	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> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 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. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU 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> ) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 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> )					
2024-12-13 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 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml 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> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, 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> )
		Wartość energetyczna: 2789.89 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 96.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2537.03 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 353.79 g; W tym cukry: 101.23 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2640.25 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 356.88 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2384.37 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2498.73 kcal; Białko ogółem: 122.58 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 48.40 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2572.32 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 331.75 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1890.74 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 239.04 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )					
2024-12-14 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
2024-12-14 sobota	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2914.29 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2568.54 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 356.83 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2542.63 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 372.79 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2413.85 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2419.51 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2527.10 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1813.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 241.63 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.04 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-15 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> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wieprzowo-wędzona ,parzona 50 g wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g 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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 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 Papryka świeża 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						
2024-12-15 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>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 Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>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 Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Salata zielona 20 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-12-15 niedziela	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
2024-12-15 niedziela	PN	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 Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2381.45 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2148.81 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2036.68 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 301.66 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2004.45 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 256.86 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2346.52 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 288.10 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2243.38 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 333.54 g; W tym cukry: 65.07 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1792.82 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 225.54 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-16 poniedziałek	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 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 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 50 g ( <u>GLU 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> .) 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 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 50 g ( <u>GLU 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> .) Sok marchwiowy 200 ml 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 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 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 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 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> .) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sok marchwiowy 200 ml 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> .) 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 mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .)
		II ŚN	Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml					
2024-12-16 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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 czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> .)					
2024-12-16 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> .) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Sok pomidorowy 200 ml 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> .) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> .) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> .)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo 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: 2400.66 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2372.76 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 363.13 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2419.77 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 372.68 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2173.50 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2081.64 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2196.76 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 1567.89 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 235.38 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.99 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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> ) 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 Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
Obiad	Jarzytnowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzytnowa z zacierką () 200 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml							
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) 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	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 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 ( <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 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2275.13 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2242.51 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 320.92 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2455.29 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2096.69 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2085.36 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1576.11 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 228.83 g; W tym cukry: 27.15 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 6.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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		
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 50 g ( <u>GLU 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> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem 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 50 g ( <u>GLU 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> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 cytrynowym b/c 200 ml							
2024-12-18 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )							
2024-12-18 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> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</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, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 100 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 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> )						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 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 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2798.75 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 112.51 g; Kw. tł. nasy.: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2638.23 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2636.79 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2460.20 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2593.83 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2623.22 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1950.54 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )						
2024-12-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Paszet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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	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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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	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> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
2024-12-19 czwartek	PN				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</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 Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )
		Wartość energetyczna: 2657.93 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.26 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2423.68 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2467.30 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2522.15 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2602.06 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2462.00 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 355.56 g; W tym cukry: 73.12 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1979.70 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; W tym cukry: 26.88 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 5.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-20 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> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Drożdżówka mini 50g 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> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
2024-12-20 piątek	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 natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2772.69 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2482.43 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 97.09 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2601.13 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 104.02 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2337.56 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2289.41 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2487.28 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 334.95 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1780.84 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 236.52 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 5.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 Bogatoreszkowa/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
2024-12-21 sobota	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> ) Ser żółty 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> )	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 soltyśa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Tłuszcz do smarowania (70%) 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. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 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> ) Szynka soltyśa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałata lodowa 20 g Sok marchwiowy 200 ml 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2024-12-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g ( <u>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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		
2024-12-21 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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: 2700.56 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 366.23 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2547.63 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2578.33 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 89.14 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2493.32 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 343.59 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2464.22 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 369.43 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2456.04 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 1857.21 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; W tym cukry: 34.47 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 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
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .)
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
2024-12-22 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 200 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> .) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> .)					
2024-12-22 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> , <u>MLE</u> .) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> .) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> .) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> .) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2293.67 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2194.73 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 312.46 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2209.91 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1955.37 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2226.42 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2340.76 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1701.58 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 243.07 g; W tym cukry: 37.76 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 5.67 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Piersz 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 Kawa zbożowa z młkiem 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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 młkiem 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II ŚN								Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 ryżem () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 150 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 100 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2520.41 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1999.79 kcal; Białko ogółem: 52.06 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 71.81 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2135.54 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; W tym cukry: 82.01 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2615.33 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2523.39 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 377.52 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 8.59 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: 2528.02 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 117.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 251.80 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2659.91 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 380.98 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	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 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 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 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 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g 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 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 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> ) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
II SN								Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
Obiad	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE</u> ) Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ</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 - solferino () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ) Piers 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Sałata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: 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 - 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Piers 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: 2740.99 kcal; Białko ogółem: 144.52 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2134.65 kcal; Białko ogółem: 69.36 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.88 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2654.51 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 98.12 g; Kw. tł. nasy.: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 3036.91 kcal; Białko ogółem: 129.37 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 441.10 g; W tym cukry: 95.69 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2447.59 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 118.77 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 227.21 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2928.44 kcal; Białko ogółem: 134.43 g; Tłuszcz: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 9.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-11 środa	Śniadanie	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> ) Serek homo. naturalny 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem 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 OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN							Jabłko pieczone 150 g
2024-12-11 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw () 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
2024-12-11 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 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2486.49 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1987.24 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 330.34 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2199.54 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2511.97 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2455.10 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 379.63 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2534.91 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 120.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 110.92 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2572.47 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 394.81 g; W tym cukry: 99.08 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 koperkiem 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana 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> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN							Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) <u>GLU ŻYT,</u> Risotto wegetariańskie z tofu() 350 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</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 - 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,</u> ) <u>GLU ŻYT,</u> Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 75 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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 Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2736.19 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2198.80 kcal; Białko ogółem: 66.52 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2341.42 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2979.48 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 126.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2684.45 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 396.24 g; W tym cukry: 91.72 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.54 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: 2505.34 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 117.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2738.77 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 387.30 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-13 piątek	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> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 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> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Kasza gryczana na mleku 400 g ( <u>MLE</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	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> ) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem 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>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
		II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kotlety gryczane z cebulka i twarogiem 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem ( ) RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )						
2024-12-13 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> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR</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> ) Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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> ) 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: 2145.29 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2112.80 kcal; Białko ogółem: 58.99 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 90.92 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2336.66 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2839.46 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2804.53 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 390.60 g; W tym cukry: 107.10 g; Błonnik pok.: 28.46 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: 2570.65 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 120.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2813.74 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszet Ciechanowski-Paszet drobiowy z dodatkiem surowców wlepiowych pieczonej 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
		II ŚN							Jabłko pieczone 150 g
2024-12-14 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 300 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g ( <b>SEL, GLU, JECZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Mieso wołowe mielone 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2024-12-14 sobota	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )
		Wartość energetyczna: 2689.85 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 85.24 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2202.71 kcal; Białko ogółem: 65.62 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2487.91 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2527.66 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2632.93 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 400.67 g; W tym cukry: 109.62 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.47 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: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 116.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2857.83 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 406.46 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 39.15 g; Sól: 8.42 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-15 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 75 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	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g 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 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g
		II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2024-12-15 niedziela	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 Brokuł gotowany* 200 g 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> ) Brokuł gotowany* 200 g 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 Brokuł gotowany* 200 g 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> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) 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 - 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 Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-12-15 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 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. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</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	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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2492.46 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1934.21 kcal; Białko ogółem: 67.10 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 292.79 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1994.77 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 244.95 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2140.48 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2484.77 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g; W tym cukry: 80.58 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 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: 2553.15 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2460.58 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kw. tł. nasy.: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-16 poniedziałek	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 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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sok marchwiowy 200 ml 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</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 piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II ŚN							Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml	
	Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony 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 - 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> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g ( <u>SEL</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pieczyczo 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: 2500.53 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2073.05 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2223.40 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 336.89 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 3.27 g;	Wartość energetyczna: 2428.93 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 356.41 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2464.91 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 380.97 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.70 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: 2539.78 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 119.23 g; Kw. tł. nasy.: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 244.95 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2508.74 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-17 wtorek	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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 25 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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, GLU PSZ.</u> ) Piersz delikatna 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Piersz delikatna z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN							Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-12-17 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana 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 Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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 - jarzynowa z zacierką () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2024-12-17 wtorek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2428.12 kcal; Białko ogółem: 127.82 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1953.17 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2071.15 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2409.15 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2670.56 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.56 g; Węglowodany ogółem: 377.41 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.04 g;	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: 2513.58 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 118.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; W tym cukry: 96.00 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2557.14 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 368.24 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) 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 OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Sok pomidorowy 200 ml 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
2024-12-18 środa	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wierzbowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry warzywne z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 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 - ziemniaczana () 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
2024-12-18 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 150 g ( <u>RYB.</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. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z 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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2894.60 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2149.02 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2537.19 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.12 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2746.19 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2581.86 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 126.66 g; Kw. tł. nasy.: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	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> ) Twarożek 150 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	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> ) 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> ) Mus z jabłek () b/c 100 g
		II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2024-12-19 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń wołowa 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	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Frittata z jajkiem 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mięso wołowe mielone 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <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 - szpinakowa z ziemniakami () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pieczeń wołowa 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
		PD							Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
2024-12-19 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) 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 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-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	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 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> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</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. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - ziemniaczana () RYD 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) 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
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2622.15 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 329.09 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2092.47 kcal; Białko ogółem: 71.36 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2241.33 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 11.49 g; Sól: 3.16 g;	Wartość energetyczna: 2271.41 kcal; Białko ogółem: 76.29 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 2757.50 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 402.96 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.44 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: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 115.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g; W tym cukry: 109.64 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3139.28 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 421.65 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 10.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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		
2024-12-20 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> ) Serek homo. naturalny 100 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> ) Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem morelowy 25g 1 szt 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> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g 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>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
										Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2024-12-20 piątek	Obiad	PD	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SÉL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SÉL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SÉL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <u>SÉL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet jagniany z serem top i pietruszka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g 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, SÉL.</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 - krupnik () RYD 700 g ( <u>JAJ, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SÉL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
										Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )
2024-12-20 piątek	PN	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 natką pietruszki - dieta 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SÉL.</u> ) 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> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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, SÉL.</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> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2674.73 kcal; Białko ogółem: 137.11 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2043.09 kcal; Białko ogółem: 57.82 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2364.63 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 334.07 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2729.40 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2784.99 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 108.88 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 6.33 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: 2533.67 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 118.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 247.69 g; W tym cukry: 95.93 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2671.15 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 92.16 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.52 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 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 wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <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 lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml 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 OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 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 żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II ŚN								Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Pulpet drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z buraczków 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> ) Spaghetti wegetariańskie z sosewicą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selerą i jabłką z olejem () 200 g ( <u>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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 waniliowym 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> ) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 25 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - 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> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczoney 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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: 2714.46 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 379.11 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2123.77 kcal; Białko ogółem: 58.51 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 342.78 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 331.38 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2693.22 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 393.04 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2730.31 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2443.68 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 121.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 221.02 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2963.25 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 51.06 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; W tym cukry: 101.91 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-22 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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 75 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> ) Piersz delikatna z kurnej 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> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>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 Sok pomidorowy 200 ml 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> )	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 Sok pomidorowy 200 ml 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
2024-12-22 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) 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 - pomidorowa z zacierką () RYD 700 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )
2024-12-22 niedziela	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 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. 25 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 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 - 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. o smaku naturalnym z ziołami 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z 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: 2389.67 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 320.26 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2110.44 kcal; Białko ogółem: 65.96 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2030.87 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2326.66 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 101.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.92 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2724.26 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 388.77 g; W tym cukry: 99.47 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.87 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: 2512.95 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 117.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 244.26 g; W tym cukry: 97.63 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2378.76 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.19 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-09 pomiędzy	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2437.55 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 10.09 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
	II ŚN	
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2782.00 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 387.16 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.34 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-11 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Serek homo. naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Sok pomidorowy 200 ml</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Grycikowa () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)</p> <p>Sos jarzynowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)</p> <p>Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>)</p> <p>Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej, 50 g</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2323.75 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.80 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka 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> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
		Wartość energetyczna: 2646.62 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 370.96 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.79 g;



		KRK- RYD Hematologia
2024-12-13 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                  Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                  Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                  Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)                  Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt (<u>MLE</u>)                  Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>)                  Jabłko pieczone 150 g                  Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                  Ziemniaki gotowane () 200 g                  Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)                  Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                  Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                  Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)                  Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2466.92 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.33 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2687.98 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 380.47 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.89 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2238,22 kcal; Białko ogółem: 95,52 g; Tłuszcz: 84,52 g; Kw. tł. nasy.: 42,62 g; Węglowodany ogółem: 282,57 g; W tym cukry: 52,30 g; Błonnik pok.: 23,24 g; Sól: 8,46 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2510.61 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 386.40 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.52 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<b>MLE, GLU JE CZ.</b>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g</p> <p>Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</b>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane () 200 g</p> <p>Filet z kurczaka pieczony 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p> <p>Sos pietruszkowy () 100 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)</p> <p>Marchew gotowana z olejem () 200 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE,</b>)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ,</b>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2334.79 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.41 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 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> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. (.) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2727.69 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.16 g;



		KRK- RYD Hematologia
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 20 g <b>(MLE.)</b> Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt <b>(MLE.)</b> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Makaron 200 g <b>(GLU PSZ.)</b> Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml <b>(GLU PSZ, SEL.)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło 83% tł. 20 g <b>(MLE.)</b> Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g <b>(SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)</b> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (, <b>może zawierać: MLE.)</b>	
		Wartość energetyczna: 2711.57 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 102.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sól: 8.54 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-20 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> ) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SĘL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SĘL,</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> ) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2427.79 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.58 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU                      JECZ.</b> )
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU                      PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ,                      MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2799.31 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 8.93 g;

		KRK- RYD Hematologia
2024-12-22 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2209.91 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.73 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,