

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (RYB, MLE.) 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 (może zawierać: MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2459.23 kcal; Białko ogółem: 117.19 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2487.52 kcal; Białko ogółem: 117.52 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2489.06 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 91.82 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2261.01 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2392.53 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 349.70 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1861.94 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 5.97 g;	

2025-01-06 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wiewrzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	
	II ŚN	Kefir 2% t % 200g 1 szt (MLE)							
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Jabłko 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2558.22 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 381.30 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2399.26 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 358.30 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2504.90 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 89.44 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2103.89 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2073.07 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 300.96 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 43.51 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2341.59 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 333.85 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 1597.96 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1597.96 kcal; Białko ogółem: 70.30 g; Tłuszcz: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-08 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2025-01-08 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 () 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 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 (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 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 (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 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 (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>)		
2025-01-08 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g 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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt 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>) 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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	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: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.07 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: 2294.27 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 85.26 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.19 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-01-09 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ</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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 JĘCZ</u>)	
						Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g		
	II SN								
2025-01-09 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 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 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>) 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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna 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 wieprzowym i warzywami() 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml			
2025-01-09 czwartek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa 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 soltysa 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 soltysa 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 soltysa 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
			Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g 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>) Pierś 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>)	
	PN								
		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: 380.29 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: 320.99 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
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 JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
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>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	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>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	
						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
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>) Pierś 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>) Pierś 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: 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: 2569.96 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 101.36 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2673.18 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2417.30 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2531.66 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 94.07 g; Kw. tł. nasy.: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2605.25 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1923.67 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 244.04 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE)					
2025-01-11 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) 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 (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) 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					
2025-01-11 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) 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 (może zawierać: MLE)					
		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: 2460.63 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.84 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: 2440.49 kcal; Białko ogółem: 112.52 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 343.39 g; W tym cukry: 75.50 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 9.18 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml					
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)					
2025-01-12 niedziela	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i słońecznika z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i słońecznika z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i słońecznika z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i słońecznika z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
		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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLUPSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
		II ŚN	Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml					
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)					
2025-01-13 poniedziałek	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 Kawa zbożowa z makiem 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>) Pierś 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 makiem 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>) Pierś 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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
	II ŚN						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Szynka wieprzowa pieczona 100 g 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 dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g 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 () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g 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 () 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD						Kisiel o smaku wiśniowym 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>) 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>) Serek naturalny Bieluch 100 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. 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 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>) Pierś 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>) Pierś 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: 2279.89 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2247.28 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2460.05 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2101.46 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2090.13 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2363.52 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 1580.88 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 224.72 g; W tym cukry: 27.14 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 6.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl.Łatwo strawna z ogr.łuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-15 środa	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 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 JĘCZ.</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>) 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 JĘCZ.</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>) 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 JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</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 JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml					
2025-01-15 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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>)					
2025-01-15 środa	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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.</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.</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.</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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2763.75 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 109.91 g; Kw. tł. nasy.: 48.44 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2603.23 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2601.79 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 356.69 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2425.20 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2558.83 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2588.22 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1915.54 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 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>) Pomidor 90 g Rozszponka 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,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 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 Rozszponka 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 Rozszponka 10 g	
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
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>) 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 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 pełnoziarnisty 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* 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	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)						
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Salata 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 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>) 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczewo 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pieczewo 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2647.53 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2456.90 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.72 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: 2451.60 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 355.96 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.89 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-17 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 JĘCZ</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 JĘCZ</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 JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej 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 () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
2025-01-17 piątek	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>) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 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 - dieta 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 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 natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2025-01-17 piątek	PN	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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
2025-01-18 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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2025-01-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek 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) () 100 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>)		
2025-01-18 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 Salata 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 Salata 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>) Sok pomidorowy 200 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>) 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 Salata 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: 335.35 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: 369.43 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.łuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś 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 Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś 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 mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś 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 mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
2025-01-19 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 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 () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 200 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 () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
2025-01-19 niedziela	Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 PSZ, 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 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, 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 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>) 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 PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU JEJCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	
II ŚN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 300 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Mięso drobiowe mielone (filet z kurczaka) 100 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami () SU 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD								Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 150 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) 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 (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 100 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)							Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 15 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 2650.96 kcal; Białko ogółem: 147.49 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; W tym cukry: 90.45 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2184.89 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2208.03 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 303.78 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2707.84 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.52 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; W tym cukry: 76.42 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2700.87 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 391.59 g; W tym cukry: 94.91 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 7.48 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: 2503.17 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 245.68 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2779.39 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 383.38 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 10.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek śniadaniowy ze szczyptką 80g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
II ŚN								Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 (MLE) Piers 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) 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 (MLE)
	Wartość energetyczna: 2499.69 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1888.60 kcal; Białko ogółem: 46.88 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2050.78 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g; W tym cukry: 73.73 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2556.80 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.87 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2733.68 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 419.05 g; W tym cukry: 93.63 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2486.65 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 118.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 235.64 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2712.00 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 390.75 g; W tym cukry: 106.14 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-08 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>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</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, 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>) Serek homo. naturalny 100 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
2025-01-08 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>) Zapiekanka 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>)
2025-01-08 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jablko-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: 90.28 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: 2471.10 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 382.63 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 6.79 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: 2588.47 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 397.81 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-09 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 pszenno-żytnia 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 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 SN							Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
2025-01-09 czwartek	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, 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, 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
2025-01-09 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 75 g Salatka 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Salatka 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka 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>) Salatka 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 pszenno-żytnia krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Salatka 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)						Przecier owocowo-warzywny jablko-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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-10 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (MLE)	Kasza gryczana na mleku 400 g (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml (MLE)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
2025-01-10 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (JAJ, RYB) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Szpinał gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE)
2025-01-10 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 150 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek 100 g (JAJ, MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) 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 (MLE)
		Wartość energetyczna: 2778.22 kcal; Białko ogółem: 135.09 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.79 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2145.73 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2367.06 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 2872.39 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 386.96 g; W tym cukry: 117.21 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 6.17 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.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 250.38 g; W tym cukry: 109.55 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2846.67 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.11 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 82.51 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pierś 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 lodowa 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>) 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	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzrowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN									Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD									Kisiel o smaku truskawkowym 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>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 - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>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>)								Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z 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: 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.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2550.93 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2497.92 kcal; Białko ogółem: 122.44 g; Tłuszcz: 116.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 110.62 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/ Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 soltysa 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g
		II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () 700 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, 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>)
2025-01-12 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 Salata 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>) 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)						Przecier owocowo-warzywny jablko-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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)
		II ŚN							Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)
2025-01-13 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) 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 (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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 (MLE)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)
		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.: 34.20 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.: 29.79 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej 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	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej 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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Tofu 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU JEĆZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
II ŚN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JEĆZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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 (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek naturalny Bieluch 100 g (MLE) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2435.27 kcal; Białko ogółem: 126.85 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1955.56 kcal; Białko ogółem: 62.74 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2077.36 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 23.20 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: 2561.91 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-15 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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>) 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>) 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 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 SN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2025-01-15 środa	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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	Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (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	Ziemiaczana () 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	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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 drobiowa 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>)
2025-01-15 środa	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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- wędłina 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- wędłina 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>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2842.10 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2131.52 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2376.06 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 4.12 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: 2711.19 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 378.63 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.23 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: 2581.86 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 126.66 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: 2965.34 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 112.46 g; Kw. tł. nasy.: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 393.61 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 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 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>) 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 SN								Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
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>)	
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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Salata 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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Piers 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>)
	Wartość energetyczna: 2611.75 kcal; Białko ogółem: 137.68 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2082.07 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 11.39 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2261.01 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2747.10 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 403.36 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 27.16 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: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 231.00 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.30 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-17 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 1 szt 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>) 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 siewkowe 60 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)
		II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2025-01-17 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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, 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 - krupnik () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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
		PD							Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
2025-01-17 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka 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>) Bulka 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>) Bulka 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, SEL</u>) Bulka 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, 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 marchwiowy 200 ml 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
		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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/PI1 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/PI4 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-01-18 sobota	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 soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g (<u>MLE.</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 soltysa 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 soltysa 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 soltysa 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 SN							Jabłko pieczone 150 g
2025-01-18 sobota	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>) Ryż na sypko 200 g Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</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	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>)
2025-01-18 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>) 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 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 jablko-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>)
	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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
2025-01-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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 młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) 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 Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU JĘCZ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN								Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD								Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Sok wielowarzynny 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
2025-01-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)</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 (<u>może zawierać: MLE.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2557.04 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 8.75 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-07 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2565.56 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.44 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.07 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-09 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolecja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE,)	
		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
2025-01-10 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 brzoskwiniowy 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 JĘCZ,</u>)</p>
	II SN	
	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 Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)</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: 2499.85 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 7.44 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2605.98 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 6.88 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		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
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
		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
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>GLU</u>, <u>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</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT.</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ.</u>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>GLU</u>, <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ.</u>, <u>GLU</u>, <u>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 z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2339.55 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.41 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-15 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 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- wędlna 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: 2692.69 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 108.05 g; Kw. tł. nasy.: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 10.23 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2701.17 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 8.64 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-01-17 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, 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
	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
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		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
2025-01-19 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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 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,