

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2304.63 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2109.62 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2137.92 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Południca premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2492.27 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2186.40 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2552.35 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1992.99 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2033.69 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2068.33 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2812.67 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 406.56 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2319.74 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2897.86 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2379.03 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 118.07 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2324.02 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 352.86 g; W tym cukry: 116.12 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 6.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2590.33 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2294.57 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2395.13 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2152.83 kcal; Białko ogółem: 83.56 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2085.54 kcal; Białko ogółem: 65.72 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2570.88 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2148.72 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2439.65 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 371.67 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-24 środa	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Galaretko drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2261.31 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2020.95 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2246.79 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatką 440 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatką 440 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g
	PN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2851.70 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 100.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2603.48 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2625.18 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2196.92 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2181.44 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2306.39 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; W tym cukry: 93.87 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	II SN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salatka z ryżu i brokułów- dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2520.41 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 87.26 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2158.82 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 50.46 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2024-04-28, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>)	
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2340.07 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2156.91 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2195.05 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.50 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU 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 węglodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,