

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1888.21 kcal; Białko ogółem: 69.00 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1886.65 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; W tym cukry: 62.73 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1952.40 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2570.95 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2309.52 kcal; Białko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2736.26 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 396.61 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-26 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Arbuz 150 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Arbuz 150 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Arbuz 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 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.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2448.09 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 333.89 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2152.79 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 93.37 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</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 koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 440 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 440 g (<u>SEL.</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 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2870.74 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 407.15 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2324.51 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 323.18 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2717.37 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 421.81 g; W tym cukry: 121.41 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-28 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2231.43 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 123.81 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2238.91 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2290.37 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 6.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-29 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ.) Ketchup 30 g (SEL.) 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. 15 g (MLE.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g (MLE.)	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.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2889.27 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2254.49 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 56.62 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2609.14 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)	
	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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 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. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2260.69 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 95.83 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2202.97 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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. 15 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1szt. 1 szt 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2421.86 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2366.07 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 108.85 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Podpiłyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2492.41 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2142.62 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2512.08 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-03 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2439.96 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2299.28 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-04 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Jabłko 1 szt 1 szt 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 fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt 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 fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Banan 1szt. 1 szt 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2811.49 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 375.08 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2580.28 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 44.22 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2555.39 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)
	II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2394.36 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2418.26 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 74.26 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2369.84 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-06 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ.) Ketchup 30 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
	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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) 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.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2577.70 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 355.92 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 2101.95 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 56.15 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2318.11 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 371.38 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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.) 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	Wartość energetyczna: 2397.77 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 70.13 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2075.97 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2346.69 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.06 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,