

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-22 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynekowa 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.) Szynekowa 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.) Szynekowa 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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: 1788.41 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1786.85 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1852.60 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-23 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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		Biskopity 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: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2723.12 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-24 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszena 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 Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszena 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 Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g 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 młode gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizéria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizéria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2389.73 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2218.03 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2094.43 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-25 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>)	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g 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: 2711.38 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 95.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2160.95 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2578.12 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 422.83 g; W tym cukry: 123.99 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 7.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-26 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.) Arbuz 150 g	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.) Arbuz 150 g
	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 młode 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 młode 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 młode 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2080.63 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 124.09 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2139.57 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-27 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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: 2241.34 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2596.00 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-28 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g 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 młode 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 młode 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 młode 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 % tł 200g 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: 2202.39 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2144.67 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2135.24 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-29 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.)	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	Brzoskwinia 1 szt 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	Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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	Brzoskwinia 1 szt 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: 2277.86 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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. 55 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślan 50g. 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2419.12 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2069.33 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2438.79 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-07-31 środa	Śniadanie	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>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</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>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 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>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 Sałata zielona 20 g	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 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 55 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-01 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	Brzoskwinia 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	Brzoskwinia 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	Brzoskwinia 1 szt 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-02 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.) Nektarynka 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.) Nektarynka 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 młode 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 młode 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 młode 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: 2319.56 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2343.46 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2295.04 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-03 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek 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 Kociółek 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: 2665.70 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2212.64 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-04 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 młode 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 młode 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 młode 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: 2322.97 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2001.17 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 32.49 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,