

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-04 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,)	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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (RYB, SEL,) 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,) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (RYB, SEL,) 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (RYB, SEL,) 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: 2139.13 kcal; Białko ogółem: 72.70 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 91.14 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2024.87 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 74.71 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2150.96 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 340.61 g; W tym cukry: 84.21 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 7.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńka duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</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 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2498.87 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2202.85 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2539.25 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2024-03-06 środa	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,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Melon 150 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 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,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Melon 150 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pomidor 80 g Melon 150 g	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 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,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (MLE,)	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)			
		Wartość energetyczna: 2626.14 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 344.83 g; W tym cukry: 77.73 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2452.44 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2209.55 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g; W tym cukry: 81.62 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-07 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 z koperkiem 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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)	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 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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</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>) 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>) 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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2757.34 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 391.28 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2157.11 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 305.61 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2609.06 kcal; Białko ogółem: 100.94 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 104.93 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 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,) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Dżem 40 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 150 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 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 cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,)
	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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN		Wafle ryżowe 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,)		
		Wartość energetyczna: 2301.68 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g; W tym cukry: 98.81 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2412.64 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2357.62 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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. 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2871.34 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 395.60 g; W tym cukry: 105.02 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 14.69 g;	Wartość energetyczna: 2241.98 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2596.63 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 120.02 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	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>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy 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 (<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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2403.85 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2199.55 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 269.79 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2180.24 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-11 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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mandarynka 150 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,)	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 kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE,) Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) 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 JECZ,) Pomidor 80 g Mandarynka 150 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 100 g (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 100 g (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 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym 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,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) 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,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)		
		Wartość energetyczna: 2143.99 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2138.13 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2230.19 kcal; Białko ogółem: 70.33 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 371.08 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</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. 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Salata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) 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. 40 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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. 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2566.96 kcal; Białko ogółem: 116.96 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2217.17 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2495.54 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-13 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>)	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 pszenna 50g 1 szt (<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>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) 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	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>) 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 80 g (<u>RYB, SEL,</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2331.55 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 318.24 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2337.19 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2326.43 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 7.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-14 czwartek	Sniadanie	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 JEĆZ,</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 JEĆZ,</u>) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt	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 JEĆZ,</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt 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		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2783.09 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 105.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 369.48 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 43.27 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2495.78 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 100.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 48.29 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2523.66 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-15 piątek	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2334.26 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2342.20 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2327.22 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g; W tym cukry: 90.78 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2485.86 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2118.19 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2410.16 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 368.02 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-03-17 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,) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)	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 () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
		Wartość energetyczna: 2646.80 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2126.53 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2387.26 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 337.73 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 7.97 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 JEĆZ - 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,