

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinia 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2186.16 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 351.85 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Bitka wołowa 70 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2126.91 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2177.22 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-07-środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2022.33 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2031.07 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2109.42 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2132.59 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 288.74 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 38.14 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Arbuz 150 g
	II ŚN		Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Drożdżówka mini 50g 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2359.14 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2302.17 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 298.33 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2024.26 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 277.30 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2402.92 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Udko gotowane 1szt. 150 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2403.60 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2194.55 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 247.93 g; W tym cukry: 42.73 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Arbuz 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2113.82 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2231.77 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 7.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>)
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2101.03 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2281.00 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 44.34 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 2 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
		Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 105.28 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Twarożek 50 g (MLE.)
	II ŚN		Jabłko 150 g
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2163.48 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; W tym cukry: 73.60 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1971.83 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 250.00 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 100 g
	II ŚN		Nektarynka 240 g
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD		Maślanka 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2162.90 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 109.93 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2127.80 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 5.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 80 g (MLE.)
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2041.98 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2084.61 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- WAD 2 Łatwo strawna	KRK- WAD 6/P7/C3 Z ogr.łatwo przys. węglowodanów
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLUŻYT, GLUJECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 25 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 2 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem i tłuszczem gotowane. () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 80 g (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1912.56 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2028.36 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 253.88 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.70 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,