

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g Babka piaskowa 50 g (<u>GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 120 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 3100.22 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 118.85 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 385.21 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2864.98 kcal; Białko ogółem: 143.33 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 355.34 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 3252.18 kcal; Białko ogółem: 170.41 g; Tłuszcz: 121.71 g; Kw. tł. nasy.: 51.50 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 47.85 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Twaróg półtusty 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2559.55 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 386.73 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2945.97 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 49.74 g; Sól: 10.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 3074.99 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 444.29 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2450.36 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3173.33 kcal; Białko ogółem: 139.67 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 452.72 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 51.69 g; Sól: 13.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2772.20 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 381.77 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2571.60 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 3067.70 kcal; Białko ogółem: 138.71 g; Tłuszcz: 106.96 g; Kw. tł. nasy.: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 410.30 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 46.88 g; Sól: 9.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2924.59 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 438.97 g; W tym cukry: 133.03 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2571.43 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 391.21 g; W tym cukry: 124.06 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3160.61 kcal; Białko ogółem: 148.60 g; Tłuszcz: 103.12 g; Kw. tł. nasy.: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 432.99 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 47.69 g; Sól: 10.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek konserwowy 100 g (GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2702.66 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 91.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 375.29 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2473.52 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 3127.75 kcal; Białko ogółem: 150.61 g; Tłuszcz: 107.08 g; Kw. tł. nasy.: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 416.19 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 51.42 g; Sól: 12.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2860.41 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2677.83 kcal; Białko ogółem: 145.04 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 3190.50 kcal; Białko ogółem: 176.31 g; Tłuszcz: 116.22 g; Kw. tł. nasy.: 53.17 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 44.71 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2853.31 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kw. tł. nasy.: 46.33 g; Węglowodany ogółem: 426.36 g; W tym cukry: 124.30 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2431.60 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 112.46 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 3007.56 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 453.74 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 35 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 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	Jarzynowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 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 () 100 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2346.98 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2372.00 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2920.68 kcal; Białko ogółem: 137.98 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 46.56 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 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 () 500 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>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 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 () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 120 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2916.07 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 110.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2573.30 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 78.47 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 3038.94 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 94.40 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 50.12 g; Sól: 10.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ. MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)
		Wartość energetyczna: 2628.82 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 328.58 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2963.78 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 103.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.18 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 3009.69 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 420.72 g; W tym cukry: 101.79 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 104.54 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3124.85 kcal; Białko ogółem: 146.72 g; Tłuszcz: 111.93 g; Kw. tł. nasy.: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 58.86 g; Błonnik pok.: 48.49 g; Sól: 11.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 500 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	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2441.36 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 372.48 g; W tym cukry: 67.86 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2396.70 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 359.72 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2884.27 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 48.51 g; Węglowodany ogółem: 413.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 10.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 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	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2671.83 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 376.61 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2473.57 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2937.61 kcal; Białko ogółem: 149.45 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 398.18 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 11.08 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,