

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-13, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g
PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2855.84 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 86.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 425.88 g; W tym cukry: 93.53 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2962.48 kcal; Białko ogółem: 134.46 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 421.08 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 47.47 g; Sól: 10.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</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>) 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.</u> , <u>MLE.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g	Sałata zielona 35 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2532.83 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2848.48 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 386.28 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 11.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kaszanka wp z cebulką 120 g (GOR.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 topionym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, ser topiony 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, 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.) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ.) Sałata lodowa 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 lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ.) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2491.86 kcal; Białko ogółem: 79.16 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2368.71 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2989.42 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 111.95 g; Kw. tł. nasy.: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 395.53 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 45.32 g; Sól: 13.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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> ,) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> ,) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek z ziołami 100 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</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> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</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> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</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> ,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g 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 (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2457.34 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 365.65 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2501.06 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2965.53 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 409.38 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>)	Kasza manna 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>)	Kasza manna 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>) Jabłko 1 szt 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	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) 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, SOJ, 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>) 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>) Twaróg półtusty 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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, SOJ, MLE,</u>)
			Wartość energetyczna: 2861.69 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 424.61 g; W tym cukry: 128.95 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2676.01 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 134.07 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa 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 szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 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.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) 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.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2715.22 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2342.42 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3179.88 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 106.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 448.51 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 53.12 g; Sól: 10.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-19 niedziela	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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 (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 z cytryną 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: 2877.25 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 358.20 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2781.67 kcal; Białko ogółem: 144.83 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 3277.34 kcal; Białko ogółem: 165.61 g; Tłuszcz: 123.55 g; Kw. tł. nasy.: 57.86 g; Węglowodany ogółem: 397.96 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 44.11 g; Sól: 11.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-20 poniedziałek	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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 100 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 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	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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: 2495.50 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 389.87 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2340.03 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2935.39 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 421.71 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 9.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Makaron 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Makaron 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2</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 serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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 ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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 ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 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 ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</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, SOJ, MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2847.15 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 423.69 g; W tym cukry: 109.91 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2556.05 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 3031.92 kcal; Białko ogółem: 130.67 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 432.18 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 50.70 g; Sól: 11.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE_L) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE_L) Ser żółty 40 g (MLE_L) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_L) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE_L) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE_L) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE_L) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE_L) Ser żółty 40 g (MLE_L) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE_L)
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) 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_L)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE_L) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Papryka świeża 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_L) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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_L) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE_L)
		Wartość energetyczna: 2562.90 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2654.41 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2953.18 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 392.89 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sól: 12.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Łazanki z kapustą i mięsem wp z łopatki 350 g (GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 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 (GLU PSZ. MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 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. SOJ. MLE.)
		Wartość energetyczna: 2561.67 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2555.47 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2984.33 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.82 g; Węglowodany ogółem: 406.75 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-24 piątek	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>) 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.</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>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarożkiem. i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2803.38 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 106.45 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2981.82 kcal; Białko ogółem: 141.33 g; Tłuszcz: 99.53 g; Kw. tł. nasy.: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 404.13 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 47.75 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne 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,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne 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,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 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,) 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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2297.97 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2803.39 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 12.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-05-26 niedziela	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 100 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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 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: 2641.35 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2842.13 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 11.34 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,