

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko 150 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z pora i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Surówka z pora i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana 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 (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.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE.) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2452.61 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 68.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 390.35 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2402.36 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2873.54 kcal; Białko ogółem: 130.83 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 411.82 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 50.08 g; Sól: 10.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-25 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) 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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ogórek świeży 100 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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	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,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2527.54 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 352.93 g; W tym cukry: 61.18 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2437.23 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g; W tym cukry: 70.27 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2908.44 kcal; Białko ogółem: 144.75 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 390.53 g; W tym cukry: 42.92 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 11.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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</u> , <u>JAJ</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>) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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
	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: 3039.36 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 427.48 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2447.50 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3165.87 kcal; Białko ogółem: 142.11 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 458.06 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-27 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 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	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. 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. MLE. SEL. 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 wykwinna z olejem b/c 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. 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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</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>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. GOR.</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: 2773.55 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 73.97 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2542.72 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 348.89 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 3047.85 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 410.02 g; W tym cukry: 54.43 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 10.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-28 piątek	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,) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	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,) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (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-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (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, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2856.34 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 424.41 g; W tym cukry: 129.80 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2501.65 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 376.01 g; W tym cukry: 120.78 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2964.76 kcal; Białko ogółem: 144.32 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 51.67 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-29 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 wołowy 100 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 wołowy 100 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 wołowy 100 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 sałata (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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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: 2600.15 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2371.02 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 3025.24 kcal; Białko ogółem: 145.19 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 411.47 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-06-30 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, PSZ, 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 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.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 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	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 120 g (MLE.) 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.) 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.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2818.54 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 73.41 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2661.33 kcal; Białko ogółem: 144.50 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 3165.30 kcal; Białko ogółem: 175.65 g; Tłuszcz: 114.45 g; Kw. tł. nasy.: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 44.75 g; Sól: 11.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-01 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 Sałata zielona 35 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.) 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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	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 sałata (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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2666.87 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2251.00 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2812.52 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 407.21 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-02 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) 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 JECZ.</u>) Sałata zielona 35 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 JECZ.</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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</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 Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2365.59 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2390.60 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2881.49 kcal; Białko ogółem: 139.99 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 47.08 g; Węglowodany ogółem: 390.99 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 11.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-03 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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 koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Paprykarz szczeciński 120 g (<u>RYB, SOJ.</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>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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: 2815.90 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2563.54 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 366.40 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 3020.58 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 431.88 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 9.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-04 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 świeży 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.) Szynekowa 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 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 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 Spaghetti 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 Spaghetti 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 Spaghetti 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 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (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: 2644.82 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 354.53 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2379.38 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-05 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 Banan 1szt. 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 Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE. SEL. GLU JE CZ.</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 JE CZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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: 3031.45 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 94.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 452.23 g; W tym cukry: 127.56 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2580.79 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 398.85 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3016.75 kcal; Białko ogółem: 143.37 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 408.40 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 10.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-06 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.) 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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 70 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR.) 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: 2429.45 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2384.04 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2871.62 kcal; Białko ogółem: 127.05 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 48.14 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 49.08 g; Sól: 10.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-07 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.) Banan 1szt. 1 szt 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.) 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 jęczmienna 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizéria 200 g (MLE.) 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.) Mizéria 100 g (MLE.) 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: 2775.34 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2646.94 kcal; Białko ogółem: 120.76 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2965.03 kcal; Białko ogółem: 148.57 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 49.05 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 46.38 g; Sól: 10.69 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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