

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-22 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.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt	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.) Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	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 młode 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 młode 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 młode 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.) Twaróg półtusty 70 g (MLE.) Szprot w oleju 50 g (RYB.) 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: 2334.11 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 360.72 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2308.86 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2926.36 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 108.32 g; Kw. tł. nasy.: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 54.92 g; Błonnik pok.: 47.16 g; Sól: 10.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-23 wtorek	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.) 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 JĘCZ.) 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 40 g Sałata zielona 35 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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: 2424.09 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2895.29 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 391.89 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 11.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-24 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 młode 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 młode 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 młode 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: 2945.86 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 103.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 404.10 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2354.00 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 354.50 g; W tym cukry: 104.92 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3072.37 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 434.68 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Sól: 11.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-25 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 zielona 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>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinтна 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2710.26 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 378.79 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2522.70 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-26 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 młode 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 młode 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 młode 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: 2762.84 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 401.03 g; W tym cukry: 130.90 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2408.15 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; W tym cukry: 121.88 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2871.26 kcal; Białko ogółem: 143.06 g; Tłuszcz: 102.60 g; Kw. tł. nasy.: 51.67 g; Węglowodany ogółem: 365.31 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-27 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.) Sałata zielona 35 g 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 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, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2559.91 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 368.52 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2348.02 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 343.15 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 3002.24 kcal; Białko ogółem: 142.22 g; Tłuszcz: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 413.85 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 51.40 g; Sól: 12.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-28 niedziela	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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ogórek świeży 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g 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 soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 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 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 młode 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 młode 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 młode 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: 2753.99 kcal; Białko ogółem: 140.32 g; Tłuszcz: 102.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2584.33 kcal; Białko ogółem: 143.78 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 43.73 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 3100.75 kcal; Białko ogółem: 175.26 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 46.48 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-29 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,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 100 g	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,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 100 g	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,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Pomidor 100 g
	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	Salata zielona 35 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 70 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynekowa piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Salata zielona 35 g 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,) 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-30 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>) Ogórek świeży 100 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g	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>) Ogórek świeży 100 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 młode 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 młode 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 młode 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	Sałata zielona 35 g		Sałata zielona 35 g Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 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 dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2249.08 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2274.10 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2764.98 kcal; Białko ogółem: 135.76 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 370.00 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 11.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-07-31 środa	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi 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.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ.) 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) 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.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 70 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g , sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 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: 2576.20 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3033.24 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 432.52 g; W tym cukry: 58.39 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-08-01 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb Graham 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 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 naturalny 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.) Twaróg 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.) Twaróg 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: 2580.22 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.08 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;	Wartość energetyczna: 2971.18 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 104.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-08-02 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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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 JECZ.</u>) Ziemniaki młode 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: 2937.95 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 428.85 g; W tym cukry: 128.66 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2487.29 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 375.47 g; W tym cukry: 129.49 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2923.25 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 47.05 g; Sól: 10.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-08-03 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-08-04 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 młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 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: 2681.84 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 104.48 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2553.44 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 360.57 g; W tym cukry: 115.14 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2871.53 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.05 g; Węglowodany ogółem: 384.68 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 44.64 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,