

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-09-30 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 35 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 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>) Ogórek kiszony 100 g</p>
	II ŚN			<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g</p>	<p>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 Pomidor 100 g</p>	<p>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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g</p>
	PN			<p>Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2847.84 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 423.63 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2302.38 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 5.76 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2948.38 kcal; Białko ogółem: 132.05 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 417.16 g; W tym cukry: 38.32 g; Błonnik pok.: 47.12 g; Sól: 11.95 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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>) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g	Salata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL.</u>)	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>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
			Wartość energetyczna: 2751.20 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.98 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2298.38 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-02 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 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 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z serem topionym i sałatą (chleb razowy 50g, masło 5g, ser topiony 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twaróg półtłusty 120 g (MLE) Sałata lodowa 35 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 120 g (RYB, SOJ) Sałata lodowa 35 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2460.68 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2372.05 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2984.91 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 111.75 g; Kw. tł. nasy.: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 396.07 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 45.28 g; Sól: 13.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek z ziołami 100 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek z ziołami 100 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 35 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Twarożek z ziołami 100 g (MLE.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
	II ŚN			<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
	Obiad	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Salatka szwedzka () 100 g (GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g</p> <p>Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN			<p>Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2575.01 kcal; Białko ogółem: 98.35 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 377.04 g; W tym cukry: 69.83 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 10.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2559.29 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.16 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3031.57 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz: 104.34 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; Węglowodany ogółem: 415.47 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 52.99 g; Sól: 12.20 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 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>) Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (<u>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>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (<u>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, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2844.21 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 393.49 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2676.01 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 134.07 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 3116.15 kcal; Białko ogółem: 143.30 g; Tłuszcz: 116.64 g; Kw. tł. nasy.: 53.45 g; Węglowodany ogółem: 397.36 g; W tym cukry: 61.37 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 10.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-05 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 500 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2715.22 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 391.61 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2271.04 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 3145.26 kcal; Białko ogółem: 133.59 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 438.91 g; W tym cukry: 44.70 g; Błonnik pok.: 52.93 g; Sól: 10.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-06 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek kiszony 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 kiel.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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2840.43 kcal; Białko ogółem: 132.96 g; Tłuszcz: 107.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 348.08 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2783.39 kcal; Białko ogółem: 146.17 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 335.36 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 3240.52 kcal; Białko ogółem: 165.46 g; Tłuszcz: 123.49 g; Kw. tł. nasy.: 57.81 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 13.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 g	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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 35 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	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 500 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka () 300 g (MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Pomidor 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 120 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 100 g 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 i papryki 120 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, SOJ, MLE.)
			Wartość energetyczna: 2414.02 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2310.97 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 19.45 g; Sól: 5.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Banana 1szt. 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Banana 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan ze śmietaną 20 g (<u>MLE, SO2,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona 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-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 120 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3142.51 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 443.69 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2590.95 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 110.51 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 3521.62 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 137.33 g; Kw. tł. nasy.: 56.19 g; Węglowodany ogółem: 458.46 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 59.36 g; Sól: 13.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-09 środa	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) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż 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) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Obiad	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 500 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 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) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek konserwowy 100 g (GOR) 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 delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2709.53 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 370.74 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2654.41 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 376.51 g; W tym cukry: 117.63 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2934.91 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 52.09 g; Węglowodany ogółem: 390.30 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 11.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Szynka soltysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Sałata lodowa 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,) 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 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,) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE,) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
		Wartość energetyczna: 2624.59 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 372.61 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2555.47 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 3038.65 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 420.87 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 44.97 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-11 piątek	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>) Powidła śliwkowe 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 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 piastowska-wędziona wieprzowa, wędziona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</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	Kalafiorowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, 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>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (<u>JAJ, 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, SOJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2915.52 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 404.54 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2529.50 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 3096.23 kcal; Białko ogółem: 142.97 g; Tłuszcz: 110.30 g; Kw. tł. nasy.: 49.46 g; Węglowodany ogółem: 405.48 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sól: 11.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-12 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 35 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	II ŚN			<p>Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)</p>
	Kolacja	<p>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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN			<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2384.32 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 10.40 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306.27 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2803.93 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.56 g; Węglowodany ogółem: 390.38 g; W tym cukry: 46.59 g; Błonnik pok.: 49.37 g; Sól: 12.82 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- GAR Podstawowa	KRK- GAR Wątrobowa	KRK- GAR Cukrzyca
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Sałata lodowa 35 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2720.61 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2384.19 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2883.56 kcal; Białko ogółem: 143.87 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 48.90 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 13.09 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 JEĆZ - 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,