

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr. tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtłusty 120 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twaróg 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1930.86 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; W tym cukry: 51.52 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2101.29 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 46.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1784.91 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 1898.77 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 1844.93 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 40.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ćwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 150 g ( <u>MLE, SO2,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twaróżkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
FN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 1830.50 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1933.75 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; W tym cukry: 26.00 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1837.53 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 32.32 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1961.33 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; W tym cukry: 34.44 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2004.55 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g; W tym cukry: 32.57 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-21 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 75 g ( <u>RYB</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )					
	Wartość energetyczna: 1728.93 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1942.08 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1692.21 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 38.30 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1816.01 kcal; Białko ogółem: 76.67 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1817.57 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.01 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 6.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )
	II ŚN	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanaпка z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 75 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )			
	Wartość energetyczna: 1910.32 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2002.75 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 52.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 29.72 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1814.82 kcal; Białko ogółem: 85.61 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1938.62 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1915.04 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 75 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2033.37 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1955.84 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 294.79 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1859.03 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 38.98 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2030.78 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1999.16 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.ł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )			
	Kolejca	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1887.55 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 269.63 g; W tym cukry: 27.22 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2142.50 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; W tym cukry: 20.46 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1812.60 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1936.40 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 36.83 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1795.00 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 34.29 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 8.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.ł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolejca	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )					
	Wartość energetyczna: 1945.36 kcal; Białko ogółem: 99.29 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; W tym cukry: 33.33 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2121.39 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 23.39 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1942.44 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; W tym cukry: 31.95 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1995.58 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 319.70 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1990.59 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 281.63 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kanaпка z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )				
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1822.21 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 25.77 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2041.66 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; W tym cukry: 13.15 g; Błonnik pok.: 36.76 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1739.36 kcal; Białko ogółem: 63.98 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 28.44 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1863.16 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1724.85 kcal; Białko ogółem: 63.71 g; Tłuszcz: 34.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.13 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g; W tym cukry: 28.36 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.77 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 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* b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 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* 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 50 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2010.27 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 308.98 g; W tym cukry: 27.98 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2049.07 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 28.68 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1760.98 kcal; Białko ogółem: 81.13 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 278.02 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 1961.58 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 47.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 48.96 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2085.66 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łi i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-28 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		IFSN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )			
2024-02-28 środa	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzca 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g Klopsik drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> )			
2024-02-28 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2169.12 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2084.89 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 32.45 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 1960.04 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; W tym cukry: 41.71 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2131.90 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 362.53 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2407.90 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 8.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokui gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokui gotowany* 150 g 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1897.15 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 281.86 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2255.97 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 1868.94 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 32.51 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2045.89 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1850.80 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; W tym cukry: 32.09 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 35 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 75 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Kalaforowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem-dięta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2087.52 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1955.89 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; W tym cukry: 15.85 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1837.83 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2032.12 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 332.37 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 1960.90 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 291.95 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 5.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-02 sobota	<b>Śniadanie</b>	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	<b>Obiad</b>	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwiwna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
<b>PN</b>	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1888.37 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2123.57 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 20.71 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1810.77 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1934.57 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 301.37 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1732.32 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; W tym cukry: 30.81 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2124.07 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 42.75 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2098.12 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 31.44 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1759.10 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 36.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1909.50 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 43.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1832.44 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g; W tym cukry: 31.71 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 6.29 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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