

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> )
	PN	Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2237.38 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2288.02 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2095.95 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 295.12 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2158.77 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2389.00 kcal; Białko ogółem: 149.85 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ). 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ). 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ). 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami ( ). 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1920.38 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2003.43 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g; W tym cukry: 30.00 g; Błonnik pok.: 43.21 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1796.01 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 289.27 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1941.69 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1892.80 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 58.52 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Platki 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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 Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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 Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, ŚOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 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> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2421.88 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 356.51 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1981.13 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 41.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.55 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2021.42 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2065.23 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE,</b> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLUPSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE,</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ). 100 g ( <b>SEL,</b> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ). 100 g ( <b>SEL,</b> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ). 100 g ( <b>SEL,</b> ) Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ). 100 g ( <b>SEL,</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2098.36 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2024.01 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1893.06 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 292.92 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2016.86 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 32.69 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 6.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-05 piątek	<b>Śniadanie</b>	Płatki 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 Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 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 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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 Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	<b>Obiad</b>	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałata z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	<b>PD</b>		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )			
	<b>Kolacja</b>	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> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 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 jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 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 Pasta z białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 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 białek z koperkiem 50 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 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 -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2261.41 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; W tym cukry: 60.32 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2134.44 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 1922.87 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2030.74 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 2036.78 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 49.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 5.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Ryż 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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż 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 Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż 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> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Ryż 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 Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 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 Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</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 Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) 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 Twarózek 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2191.01 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2273.55 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 19.82 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2085.70 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2273.73 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2334.66 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 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 i słonecznika z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 i słonecznika z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2193.92 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2325.78 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2128.99 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2446.48 kcal; Białko ogółem: 145.78 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <b>SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <b>SEL,</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE,</b> )			
	Wartość energetyczna: 1853.14 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 45.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2056.08 kcal; Białko ogółem: 80.77 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1770.64 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1901.44 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1816.24 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.06 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, ŚOJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1763.05 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2035.19 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; W tym cukry: 20.73 g; Błonnik pok.: 38.57 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1802.47 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz: 42.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1924.33 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1907.78 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 9.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Płatki 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 Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 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. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 50 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 50 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 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> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 60 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2085.43 kcal; Białko ogółem: 83.73 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2027.23 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 25.74 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2030.47 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2133.42 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 341.00 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 6.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Kasza manna 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 Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarog 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
	PD		Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 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 pomidorowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 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 pomidorowy 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 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 pomidorowy 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoszkwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2024.48 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2069.64 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1993.99 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2006.11 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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> ) Piersz delikatna z kurzej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 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, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata 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 Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</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 Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2090.18 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2005.92 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 28.91 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1888.20 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2055.60 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2040.99 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PZ	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus warzywny gruszka-pastermak 100g 1 szt		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 1952.58 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 23.94 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1961.95 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 22.64 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 1871.82 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2127.65 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 80 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 Ser żółty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2050.97 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2091.97 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 317.91 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1895.89 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 36.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2121.29 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 9.63 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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