

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo. naturalny 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 (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 1851.94 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2018.08 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; W tym cukry: 31.06 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1769.44 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; W tym cukry: 41.81 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 7.03 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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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				
	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: 1919.73 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 37.17 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1903.18 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-13 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 kiszonej () 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 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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 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 sałatą (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	Musi jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Wartość energetyczna: 1987.68 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2032.84 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1957.19 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1969.31 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 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 kurnej 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 Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</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					
	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: 2009.60 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 1994.99 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 6.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PZ	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	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 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 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, paszтет 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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