

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 10 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 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 i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg 50 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 1903.26 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 41.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2106.09 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 31.58 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1892.06 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1881.06 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 44.58 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1845.82 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-16 wtorek	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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 35 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 35 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 35 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 35 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 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 Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka softysa 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 szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 50 g (<u>SOJ,</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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 60 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1856.43 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1959.68 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 305.99 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1816.50 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2028.06 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2137.15 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 1813.89 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 42.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 291.94 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2027.04 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 33.54 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1784.68 kcal; Białko ogółem: 79.06 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1903.56 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 309.69 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 1952.68 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Papryka świeża 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Papryka świeża 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 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Papryka świeża 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 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 50 g Twarożek 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 1993.76 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2086.20 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1906.92 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 291.39 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2016.87 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.79 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 7.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	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 Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SÓJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SÓJ, 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>) Serek naturalny Bieluch 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 natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, 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>) Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE,</u>) 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: 2039.56 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 1979.02 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 20.59 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1855.20 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 46.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2074.41 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2086.24 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</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 Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)				
	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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</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 Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2011.02 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 340.87 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2098.65 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2071.46 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.45 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata 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 Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata 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 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 25 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	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 Serek homo. naturalny 35 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 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 Serek homo. naturalny 35 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 35 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2010.60 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; W tym cukry: 46.01 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2186.64 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; W tym cukry: 36.06 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2011.06 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 278.59 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2060.83 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 43.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2098.48 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Ogórek kiszony 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 Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Płatki 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 Miód (25g) 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 75 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ,) 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) 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: 1853.95 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 40.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; W tym cukry: 26.03 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2083.33 kcal; Białko ogółem: 89.23 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 331.89 g; W tym cukry: 14.21 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1906.75 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 39.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1920.09 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 1798.08 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ziołkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 50 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Makaron 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
2024-04-23 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2024-04-23 wtorek	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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL.</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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PZ	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2004.07 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 30.48 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2072.67 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1790.57 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2005.82 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2080.82 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 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 Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowy wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2180.50 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2098.67 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 313.27 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 1982.47 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 44.56 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2140.48 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 42.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 364.05 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2458.27 kcal; Białko ogółem: 137.75 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 soflysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 Szynka soflysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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 soflysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka soflysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka soflysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE) 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, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (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 ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ) 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 Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ) 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 Twarożek 50 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ) Pomidor 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) Twarożek 50 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 2010.28 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2338.10 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2043.05 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2159.02 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2014.84 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-26 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 Powidła śliwkowe 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
2024-04-26 piątek	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 cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 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 z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2091.12 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1966.20 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 291.20 g; W tym cukry: 16.64 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1870.89 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2086.97 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2026.22 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wykwinna 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>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 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
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1977.48 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 33.64 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2212.68 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 22.61 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1860.66 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2030.46 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1824.31 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 42.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 283.46 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-28 niedziela	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2024-04-28 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
2024-04-28 niedziela	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 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 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2208.04 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 65.33 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2162.84 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1845.23 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 298.91 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 1995.63 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 1921.11 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 6.30 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,