

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 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 Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana 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 Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 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, ZYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB.</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, ZYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 60 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Wartość energetyczna: 1862.43 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2015.45 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1825.91 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1917.23 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 309.68 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1867.44 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 43.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr. tł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 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 twarogkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad		Piecarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Soferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Soferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia 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, margaryna 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</u> ) 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> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</u> ) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 2005.83 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g; W tym cukry: 33.44 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2033.80 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 14.84 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 1897.86 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g; W tym cukry: 34.37 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2071.40 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2107.36 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2411.94 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 379.58 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2321.38 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 41.39 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1959.32 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2021.42 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 36.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 355.78 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2067.30 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryz na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2195.25 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2120.90 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 31.06 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1951.20 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g; W tym cukry: 31.87 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2088.63 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2112.97 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 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	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) - 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2288.59 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2142.42 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 333.44 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1924.31 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 70.17 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2027.58 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2055.57 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2227.01 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 19.82 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2121.70 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2273.73 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2334.66 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 8.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2174.90 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2312.75 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 40.54 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2109.97 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 68.06 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2446.48 kcal; Białko ogółem: 145.78 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 60 g ( <b>RYB</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 77.28 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1993.65 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 20.43 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1752.01 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 32.63 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1877.41 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 37.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1778.70 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 33.78 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; W tym cukry: 38.63 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 6.47 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łi i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ, ZYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ, ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 35 g Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ, ZYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 60 g Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU, PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wykwińska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 zacierką () 400 ml ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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 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, ZYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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 ( <u>GLU, PSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) 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
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> )	
	Wartość energetyczna: 1829.65 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2101.49 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1957.63 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1986.33 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 1969.78 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 9.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-08 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka softysa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka softysa 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 softysa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	I SN		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogkiem 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</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> ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczyczo 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: 2052.44 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 329.77 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2044.80 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g; W tym cukry: 23.84 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2012.04 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 42.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2114.99 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2211.12 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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
	ITSN	Kanaпка z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 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
	PD	Kanaпка z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 z natką pietruszki 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 ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2024.48 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2188.64 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 1994.71 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2006.97 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 7.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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 JEĆZ,</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> )			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 ZYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twaróg półtłusty 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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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> )	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2153.78 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 314.58 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1997.52 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 51.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 27.77 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 1932.10 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2053.51 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2062.65 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ,</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 1958.98 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; W tym cukry: 25.66 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1968.35 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 24.36 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1728.42 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 273.49 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2127.65 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 2 000 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 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, pasztet 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 smarowania 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 smarowania 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> ) 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 smarowania 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 pieczone 1szt. 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: 4127.99 kcal; Białko ogółem: 471.22 g; Tłuszcz: 104.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 61.06 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 pszeny,  
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 ogółemwg 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,