

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-13 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb pszenka długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 smarowania 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 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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: 1908.86 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 41.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2111.69 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 33.08 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1897.66 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 303.39 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1882.88 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1848.94 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 277.89 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-14 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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	Szczawiowa 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	Szczawiowa 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	Szczawiowa 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 twarogiem i sałata (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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ,</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 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: 1890.21 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1993.46 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 29.62 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1850.28 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2025.59 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2131.23 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 52.47 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-15 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) 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 Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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>) Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 50 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>) Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB</u>) Twaróg półtłusty 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 Tuńczyk w sosie własnym 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&żoża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					
	Wartość energetyczna: 1780.14 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 37.65 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2011.30 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1768.94 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1887.82 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 1923.29 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 7.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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 zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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</p>	<p>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.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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</p>	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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</p>	<p>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>) Piersz 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</p>	<p>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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz 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>)</p>
	II ŚN		<p>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)</p>			
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>		<p>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</p>		
PD		<p>Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>				
Kolacja	<p>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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>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 50 g Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>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 softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g</p>	<p>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 Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g</p>		
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-17 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa 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 smarowania 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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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 sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 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 naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	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>) 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: 2002.18 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1941.63 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g; W tym cukry: 20.04 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1786.68 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2005.90 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2062.75 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleđwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poleđwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poleđwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Poleđwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poleđwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ.) Ogórek świeży 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) 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 (MLE.)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2017.42 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 277.70 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2248.68 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 343.12 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2105.05 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.28 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-19 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 Twarożek 60 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</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt 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	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 Budyń z udzka kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	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 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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: 2062.13 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2101.60 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-20 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ,) Pasta z twarogu i rzodkiewki 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,) Poledwica 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica 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: 1845.64 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 26.00 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2075.02 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 14.18 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1898.44 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 39.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 321.97 g; W tym cukry: 28.89 g; Błonnik pok.: 32.94 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-21 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) 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>)			
2024-05-21 wtorek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 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>)			
2024-05-21 wtorek	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 Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB.</u>) Ogórek świeży 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 Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB.</u>) Serek homo. naturalny 50 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>) Tuńczyk w sosie własnym 25 g (<u>RYB.</u>) Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Tuńczyk w sosie własnym 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2000.17 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2053.62 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 328.05 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1771.52 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1978.02 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 318.92 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2045.84 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-22 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) 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>) 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>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ.</u>) 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)			
	Obiad	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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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: 2180.78 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2134.95 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 34.24 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2018.75 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2140.76 kcal; Białko ogółem: 83.77 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2458.94 kcal; Białko ogółem: 136.32 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-23 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa 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 botwinką i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i 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 botwinką i 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 botwinką i 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 botwinką i 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Poledwica premium- wędłina 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Poledwica premium- wędłina 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- wędłina 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE) Poledwica premium- wędłina 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: 1959.44 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2287.26 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 42.37 g; Błonnik pok.: 40.73 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2103.39 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2108.18 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1964.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-24 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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>)			
	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 białej 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 białej z olejem b/c () 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 białej 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>)			
	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 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 z natką pietruszki 35 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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: 2068.27 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1933.85 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 47.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 20.97 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1805.59 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 37.48 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; Węglowodany ogółem: 292.89 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2013.46 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2003.05 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.66 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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
2024-05-25 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Połędwica premium- wędlina 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Połędwica premium- wędlina 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Połędwica premium- wędlina 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>) Połędwica premium- wędlina 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Połędwica premium- wędlina 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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 smarowania 59% tł.10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1896.51 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2131.71 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 22.40 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1874.03 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2029.88 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 55.16 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1823.73 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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	
2024-05-26 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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 smarowania 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>)			
2024-05-26 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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (<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 twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
2024-05-26 niedziela	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 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 smarowania 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 smarowania 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2151.29 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2095.34 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 38.28 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 1837.76 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1995.34 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1930.60 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 6.42 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,