

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 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> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 35 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Tuńczyk w sosie własnym 60 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )					
	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: 1930.55 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1887.40 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 45.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-05-28 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II SN		Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ</b> ) Twarózek 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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2012.23 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 16.55 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1904.26 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 271.80 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.78 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej 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 ŻYT.</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 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 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 ŻYT.</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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 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 Poledwica 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	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: 2021.70 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 355.40 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2067.97 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 38.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-05-30 czwartek	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 ze szczyptorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 25 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 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 szczyptorkiem 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) 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 50 g ( <u>MLE,</u> ) Poleđwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ,</u> ) 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> ) Poleđwica premium- wędłina 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	
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż 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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2108.65 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 26.14 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: 1979.60 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2117.03 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 320.20 g; W tym cukry: 46.56 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2026.37 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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
2024-05-31 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2234.77 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2088.60 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 322.13 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1870.49 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1973.76 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2001.75 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 7.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-01 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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Serek naturalny Bieluch 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa 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 Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarózek 50 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g ( <u>SOJ</u> ) 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 Twarózek 60 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ</u> ) 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: 2275.03 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2337.78 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 7.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-02 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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 z kurczaka 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- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 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: 306.32 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: 322.05 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: 299.21 g; W tym cukry: 67.58 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 9.66 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-03 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 świeży 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> ) 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 świeży 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 Serek homo. naturalny 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <b>SOJ</b> ) 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 botwinką i 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 botwinką i 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 botwinką i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do 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- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1790.07 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 292.26 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1949.21 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 313.62 g; W tym cukry: 17.63 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1707.57 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 32.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 288.66 g; W tym cukry: 33.58 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1833.91 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 1734.67 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz: 34.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 48.92 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 6.70 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-04 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do 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 Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> )				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )			
	Wartość energetyczna: 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: 1986.61 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1970.45 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.97 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-05 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty 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 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	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 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- wędlina 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- wędlina 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- wędlina 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina 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- wędlina 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	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2067.59 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.62 g; Węglowodany ogółem: 333.28 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 7.38 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 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do 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 ŻYT,</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 ŻYT,</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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 35 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 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 twarogiem 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
	PD		Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do 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 ŻYT,</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 ŻYT,</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 ŻYT,</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-brzoszkwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2024.48 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 307.93 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2381.78 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 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: 1996.53 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 48.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2010.09 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-07 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do 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>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 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1 szt. 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> )			
2024-06-07 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
2024-06-07 piątek	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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
		PZ	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: 2168.85 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 317.89 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2024.56 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1947.17 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 301.77 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2053.21 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 328.24 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2061.95 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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		
2024-06-08 sobota	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolacja PN	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 60 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	
		<p>Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)</p>					
		<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<b>SEL.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>				<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<b>GLU PSZ.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
		<p>Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>					
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b>) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 25 g (<b>MLE.</b>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>		<p>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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 25 g (<b>MLE.</b>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>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 Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 25 g (<b>MLE.</b>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 25 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 60 g (<b>MLE.</b>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g</p>
<p>Rogal maślany 50g. 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>		<p>Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt</p>		<p>Rogal maślany 50g. 1 szt (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>)</p>			
<p>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;</p>		<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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	
2024-06-09 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do 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 JĘCZ.</u> ) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 150 g ( <u>MLE.</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 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 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> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2023.64 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.37 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 4087.56 kcal; Białko ogółem: 470.46 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 60.50 g;	Wartość energetyczna: 1827.46 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 33.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.37 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2092.71 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2054.05 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 48.82 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.41 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,