

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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		Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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: 1866.23 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 299.39 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1827.78 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 6.77 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa 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 sołtysa 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Szynka sołtysa 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>GLU PSZ, 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 sołtysa 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) 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 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 młode 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, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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, S02,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 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 Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 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 Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1787.67 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 1890.92 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 286.86 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 1747.74 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 40.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 264.96 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1913.05 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2016.88 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 260.69 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-10 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa,wędzönka,parzönna z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa,wędzönka,parzönna z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ</u> ) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa,wędzönka,parzönna z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ</u> ) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa,wędzönka,parzönna z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ</u> ) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa,wędzönka,parzönna z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ</u> ) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II SN		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>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <u>MLE, SOZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SOZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <u>MLE, SOZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 250 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarog 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ</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 świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLUPSZ</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 świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, 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&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )					
	Wartość energetyczna: 1692.49 kcal; Białko ogółem: 82.31 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 1923.65 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 291.19 g; W tym cukry: 34.93 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1681.29 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 37.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 264.13 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1793.78 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 50.45 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 1828.48 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 256.58 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-11 czwartek	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarózek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 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 Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twarózek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	Wartość energetyczna: 1987.17 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 49.27 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2079.60 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g; W tym cukry: 42.14 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1900.32 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 48.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2010.27 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2010.36 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 8.08 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-12 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> ) Arbuz 150 g 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> ) 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> ) Arbuz 150 g 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> ) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g ( <u>RYB,</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1971.68 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 296.83 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 1848.13 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 21.14 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1747.14 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 38.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.81 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 1926.36 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2022.25 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 5.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.ł i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</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 Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twaróg półtłusty 50 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 25 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 60 g ( <u>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 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> )			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU, PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 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 Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2014.99 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2152.74 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2009.95 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 279.17 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1976.36 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; W tym cukry: 50.70 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1877.96 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.01 g; Węglowodany ogółem: 254.09 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-14 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 Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb 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> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB</u> ) 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 25 g ( <u>RYB</u> ) Jabłko pieczone 1 szt. 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 Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Tuńczyk w sosie własnym 60 g ( <u>RYB</u> ) Jabłko 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka 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 młode gotowane () 250 g Budyń z udźca 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 młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka 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 twarogiem 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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: 1915.02 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 257.98 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2091.41 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1915.83 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 254.85 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 1965.25 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2000.41 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Serek homo. naturalny 25 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 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 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 Miód (25g) 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanaпка z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1775.03 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 41.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2004.41 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 19.18 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 1821.43 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 41.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 32.17 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 1861.69 kcal; Białko ogółem: 70.42 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 31.22 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 1726.65 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz: 33.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; W tym cukry: 29.10 g; Błonnik pok.: 21.50 g; Sól: 7.10 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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
2024-07-16 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> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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> )			
	Obiad		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kalarepy i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Cukinia pieczona 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> )			
	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
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: 2154.51 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 322.66 g; W tym cukry: 29.99 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 38.09 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2012.31 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 295.90 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 1990.32 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2045.47 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 285.54 g; W tym cukry: 51.92 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-17 środa	Śniadanie	Ryż 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata 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> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż 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 Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Salatka szwedzka () 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem () 400 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka szwedzka () 150 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Dynia 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, masło 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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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 kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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 Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) 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: 2082.76 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2036.93 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; W tym cukry: 35.32 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 1920.73 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 271.53 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2042.74 kcal; Białko ogółem: 83.90 g; Tłuszcz: 42.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2354.60 kcal; Białko ogółem: 138.39 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10g 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> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g 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 Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II SN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) 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 ( <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 ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80g 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 ciecierzycy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Pomidor 80g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 1985.13 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2312.95 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 350.18 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 40.40 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2129.08 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 326.27 g; W tym cukry: 64.14 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1979.24 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łi i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Powidła śliwkowe 35 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Nektarynka 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 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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> ) Nektarynka 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, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )				
	Obiad	Kalaflorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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	Kalaflorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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	Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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 młode 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2003.32 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1866.31 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 272.50 g; W tym cukry: 21.32 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1744.81 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 40.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.45 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1914.13 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1914.55 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 5.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łi i z ogr.sub.pob.wydz. soków żołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 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> ) Salatka 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> ) Salatka 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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 kurzej 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 owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 1887.47 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2122.67 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; W tym cukry: 22.36 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 1864.99 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 268.92 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2010.84 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1804.69 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 40.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 34.13 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 7.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, 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 PSZ, 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-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, 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, ŻYT.</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, ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, 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> )			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, 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 PSZ, 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 PSZ, 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 kurzej 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 PSZ, ŻYT.</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. 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: 2057.79 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2004.76 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1744.26 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 38.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1901.84 kcal; Białko ogółem: 86.13 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 295.62 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 1837.10 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 16.99 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,