

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 35 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 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 (GLU PSZ. MLE.)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL. GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus jogurt&zboża i owce leśne 100g 1 szt (MLE. GLU OW.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1887.88 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 25.66 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 1994.93 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 28.24 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1811.52 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; W tym cukry: 28.79 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1947.62 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 291.27 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1853.31 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 31.16 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 140 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kompot z suszu b/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kompot z suszu 250 ml Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Miód (25g) 1 szt	Pieczyno chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Miód (25g) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2664.35 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 433.57 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2468.39 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 396.61 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 42.52 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 39.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2455.93 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 432.29 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2696.21 kcal; Białko ogółem: 134.03 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 420.77 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 4.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-25 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g	
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2251.79 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2321.37 kcal; Białko ogółem: 123.54 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 28.38 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2193.03 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2178.12 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2142.41 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.45 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony y. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony y. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony y. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony y. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzony y. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 60 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 35 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) 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 Twarożek 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Wartość energetyczna: 2031.67 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 50.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2073.31 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 1931.18 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1956.14 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 311.70 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2164.95 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 70 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 25 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2073.73 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1949.54 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 298.45 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1885.20 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2074.41 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 324.08 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2116.24 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynka soltysa 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, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 35 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 35 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2104.56 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 296.02 g; W tym cukry: 38.19 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2293.64 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 342.45 g; W tym cukry: 32.29 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2180.64 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 309.82 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2153.45 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2075.06 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 287.48 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 8.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 50 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 60 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					
		Wartość energetyczna: 1929.98 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 286.45 g; W tym cukry: 38.38 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1915.05 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 26.99 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1745.46 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 39.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 265.61 g; W tym cukry: 39.39 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2010.06 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1942.28 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 75 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w ostłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1782.42 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 26.29 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2011.80 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 310.92 g; W tym cukry: 14.47 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 1835.22 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 300.70 g; W tym cukry: 29.18 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1898.87 kcal; Białko ogółem: 70.80 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 323.67 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1791.96 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz: 36.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 6.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Rogal maślane 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				
		Wartość energetyczna: 2072.46 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 329.16 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2181.56 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 31.33 g; Błonnik pok.: 43.97 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1906.37 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 46.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2051.01 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2122.04 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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	
2025-01-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE. SEL.) 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 (GLU PSZ. SEL.) 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, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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: 2291.40 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2203.50 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 308.57 g; W tym cukry: 28.51 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 1973.48 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2274.51 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 55.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 94.84 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2448.32 kcal; Białko ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 320.36 g; W tym cukry: 84.79 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 8.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-02 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 60 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 60 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				
		Wartość energetyczna: 1968.96 kcal; Białko ogółem: 81.45 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 43.60 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2296.78 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2112.91 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 314.28 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2117.70 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 317.81 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1967.20 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
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 Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-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 Mandarynka 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 40 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2052.17 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; Węglowodany ogółem: 310.37 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 1930.16 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 291.29 g; W tym cukry: 16.50 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 1846.53 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2062.61 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2056.22 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 308.69 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-04 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 70 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2024.28 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2225.74 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 34.97 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1968.06 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2118.73 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1912.58 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 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
2025-01-05 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 35 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 75 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)					
	Wartość energetyczna: 2022.91 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2120.47 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 1859.97 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1965.54 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 311.19 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1891.32 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 40.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.37 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,