

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 40 g Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, 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 twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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 Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) 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 Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU, OW.)				
	Wartość energetyczna: 1816.09 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1994.43 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1804.89 kcal; Białko ogółem: 76.05 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1909.53 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 49.70 g; Błonnik pok.: 27.06 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 1834.81 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.91 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 53.62 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.ł i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-04 wtorek	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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
		II ŚN	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 60 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pomidor 15g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)				
	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 Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 1994.12 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 35.02 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2160.89 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 16.55 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 1873.75 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g; W tym cukry: 36.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2057.23 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2059.56 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 5 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki 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. naturalny 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki 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. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 5 g
		II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
2025-02-05 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
2025-02-05 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek 25 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.) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 25 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 Piersz 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.) 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	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2381.94 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 372.63 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2291.38 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1929.32 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 38.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2017.18 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 90.18 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2057.13 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.63 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
Śniadanie	Zacierka 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 Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróżek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2101.85 kcal; Białko ogółem: 75.82 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2139.50 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1925.24 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2059.39 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1968.73 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 7.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-07 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 Ser żółty 50 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 50 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PZ	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2285.75 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2096.69 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 49.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2081.77 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2076.12 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 288.31 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
		II ŚN	Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanaпка z szynką i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb 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 Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarozek 50 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarozek 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2367.01 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 336.23 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2309.55 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 19.82 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2121.70 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2327.06 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 362.97 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2377.51 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (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 wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) 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 wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) 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 Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) 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, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 35 g 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				
		Wartość energetyczna: 2132.80 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g; W tym cukry: 30.90 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2067.88 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 299.87 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2171.73 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2402.80 kcal; Białko ogółem: 149.43 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-10 poniedziałek	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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 50 g Ser żółty 25 g (MLE) Ogórek kiszony 80 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/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, margaryna 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE) 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 25 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) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Serek homo. naturalny 25 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 1844.39 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2003.53 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1761.89 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz: 35.36 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 1890.03 kcal; Białko ogółem: 70.01 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 1790.65 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU 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. 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g
	PZ	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1829.65 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 1961.99 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 307.65 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 1864.93 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1982.09 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1959.60 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-12 środa	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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
PN	Banan 1szt. 1 szt	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2191.37 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2340.33 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 25.74 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2150.97 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2187.05 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 366.87 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2286.87 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers 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 twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński () -dieta 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
	PD		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)				
	Wartość energetyczna: 1987.68 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 39.36 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2151.84 kcal; Białko ogółem: 87.43 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 1953.40 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 39.26 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1962.44 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 272.21 g; W tym cukry: 39.51 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 7.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Zacierka 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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Szybkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parlo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 60 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 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 natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 25 g Pasta z białek z natką pietruszki 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2184.87 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 314.40 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2041.92 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 1982.88 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 61.42 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2104.29 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2079.44 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 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
2025-02-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędziona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędziona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędziona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędziona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędziona ,parzona 60 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1953.32 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 292.41 g; W tym cukry: 23.12 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1962.69 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 21.82 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 1722.76 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 33.35 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2127.65 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- NFZ 1 Podstawowa	KRK- NFZ 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NFZ 7 O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- NFZ 3/4 Łatwo strawna z ogr.łt i z ogr.sub.pob.wydz. soków zołądkowych	KRK- NFZ 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 50 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 35 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 2 000 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 50 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 100 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2043.22 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 4107.14 kcal; Białko ogółem: 469.92 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; W tym cukry: 48.04 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 60.43 g;	Wartość energetyczna: 1847.04 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2086.71 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2048.05 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.62 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.40 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,