

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|
| 2025-01-06 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 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 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 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.) | | | | |
| | 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 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 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 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 | 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 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 | 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 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 Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 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 | |
| | PN | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1793.86 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; W tym cukry: 40.04 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.72 g; | Wartość energetyczna: 1984.17 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.47 g; | Wartość energetyczna: 1782.66 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; W tym cukry: 40.16 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 1955.50 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.56 g; | Wartość energetyczna: 1915.73 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.19 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.92 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 |
|-------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2025-01-07 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 Pasztet 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.) 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 | 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.) 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 | 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 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 | 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 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 |
| | II SN | | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 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 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.) Galaretko 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 Galaretko 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.) 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.) Galaretko 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.) Galaretko 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.) Galaretko 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.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 1973.77 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.55 g; | Wartość energetyczna: 1979.46 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.92 g; Węglowodany ogółem: 329.66 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 10.72 g; | Wartość energetyczna: 1854.39 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.95 g; | Wartość energetyczna: 1952.72 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; W tym cukry: 48.76 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 1895.66 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 9.47 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | 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 Ser żółty 50 g (MLE.) Pierś 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 Sałata 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.) Pierś 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 Sałata zielona 5 g | 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. naturalny 50 g (MLE.) Pierś 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 Sałata zielona 5 g | 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. 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 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 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 pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | II ŚN | Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |
| 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 | Kanaпка z jajkiem i sałata (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 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.) Pierś 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 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.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 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 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|---------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2025-01-09 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 Pasta z twarogu z koperkiem 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.) 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 z koperkiem 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g |
| | II ŚN | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 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.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) 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.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 50 g Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) 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 Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g |
| PN | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | | |
| | Wartość energetyczna: 2103.33 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.90 g; | Wartość energetyczna: 2140.98 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 31.41 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 8.11 g; | Wartość energetyczna: 1926.72 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 299.99 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 6.22 g; | Wartość energetyczna: 2060.87 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 5.44 g; | Wartość energetyczna: 1963.88 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 7.08 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| 2025-01-10 piątek | 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 Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Mandarynka 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.) Ser żółty 25 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | 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 Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 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.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, 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 | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, 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 | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, 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 | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 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.) | | | |
| | 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 cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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.) Pasta z białek z koperkiem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 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: 2291.74 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.97 g; | Wartość energetyczna: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 41.26 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.36 g; | Wartość energetyczna: 1953.21 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2087.77 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2085.03 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.00 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 |
|-------------------|---|---|--|---|--|--|
| 2025-01-11 sobota | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) 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 | 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>) 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 | 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g |
| | II ŚN | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 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 | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) | | | |
| | Kolacja | Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 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 Twarożek 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | Banan 1szt. 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2227.01 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 30.27 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.05 g; | Wartość energetyczna: 2306.63 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 11.86 g; | Wartość energetyczna: 2118.78 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.12 g; | Wartość energetyczna: 2324.13 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 5.51 g; | Wartość energetyczna: 2371.66 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 7.64 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2025-01-12 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 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 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 owsiane na mleku 400 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 35 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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.) 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: 2138.77 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.85 g; | Wartość energetyczna: 2276.62 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 33.19 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 9.84 g; | Wartość energetyczna: 2073.85 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 298.20 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.65 g; | Wartość energetyczna: 2177.70 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2405.84 kcal; Białko ogółem: 149.60 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.48 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 |
|-------------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2025-01-13 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 sałata (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 | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 1839.79 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 304.69 g; W tym cukry: 36.19 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 7.77 g; | Wartość energetyczna: 1998.93 kcal; Białko ogółem: 81.02 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 20.36 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 9.35 g; | Wartość energetyczna: 1763.95 kcal; Białko ogółem: 71.00 g; Tłuszcz: 35.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 37.19 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 7.15 g; | Wartość energetyczna: 1896.69 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 40.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 5.19 g; | Wartość energetyczna: 1806.64 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 300.99 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 6.30 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|-------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2025-01-14 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Rzodkiew biała 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 35 g Twarożek 40 g (MLE.) 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 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 |
| | II ŚN | | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | | | |
| Obiad | Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 | 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 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 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.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 70 g | |
| PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) | Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) | | |
| | Wartość energetyczna: 1870.90 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g; W tym cukry: 43.52 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2050.04 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 9.01 g; | Wartość energetyczna: 1906.18 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g; W tym cukry: 40.37 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 2023.34 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2042.10 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 278.15 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.65 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2025-01-15 środa | 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Hummus 50 g (SEZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 25 g Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) 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. naturalny 60 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g |
| | PN | Banan 1szt. 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) | Banan 1szt. 1 szt | |
| | Wartość energetyczna: 2170.37 kcal; Białko ogółem: 78.19 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 343.66 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2162.73 kcal; Białko ogółem: 85.71 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 25.74 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 10.50 g; | Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2166.05 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 366.87 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 5.13 g; | Wartość energetyczna: 2244.87 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.05 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|---------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|
| 2025-01-16 czwartek | 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 Twarożek 40 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g | Kasza manna 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. 35 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g | 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 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 twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) | | | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński () -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 fasoli () 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.) 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 homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Serek homo z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml |
| | | PN | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) | | | |
| | | Wartość energetyczna: 1996.77 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.34 g; | Wartość energetyczna: 2354.07 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; Węglowodany ogółem: 332.64 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 39.88 g; Sól: 7.81 g; | Wartość energetyczna: 2160.93 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 1962.48 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 4.97 g; | Wartość energetyczna: 1974.44 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.43 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 |
|-------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2025-01-17 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Pierś 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 Jabłko 1 szt 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (<u>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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 sałata (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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 pomidorowy 0,3l 1 szt | | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) | | |
| | Wartość energetyczna: 2190.87 kcal; Białko ogółem: 96.03 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 7.05 g; | Wartość energetyczna: 2034.61 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 28.11 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 10.85 g; | Wartość energetyczna: 1988.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.71 g; | Wartość energetyczna: 2110.29 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.66 g; | Wartość energetyczna: 2085.44 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.35 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 | |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 25 g Serek naturalny Bieluch 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,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.</u> , <u>MLE.</u>) | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociółek 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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u>) | | | | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</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.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) | Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt | | | Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>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: 1953.65 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 301.43 g; W tym cukry: 21.78 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 9.37 g; | Wartość energetyczna: 1713.72 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; W tym cukry: 33.31 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.16 g; | Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 333.05 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 5.26 g; | Wartość energetyczna: 2116.81 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 42.66 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.20 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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 |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|
| 2025-01-19 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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 35 g (MLE.) 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 JĘCZ.) 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 JĘCZ.) 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 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 JĘCZ.) 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 kurnej 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, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, 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, JAJ, 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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: 2051.30 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 4115.22 kcal; Białko ogółem: 470.62 g; Tłuszcz: 104.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 60.56 g; | Wartość energetyczna: 1855.12 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.61 g; Węglowodany ogółem: 310.02 g; W tym cukry: 43.00 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.79 g; | Wartość energetyczna: 2094.79 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 6.52 g; | Wartość energetyczna: 2059.05 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.69 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,