

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) (l) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem (l) 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem (l) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą (l) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem (l) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (l) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem (l) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem (l) 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
PD		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (l) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
P.N	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2423.72 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 362.29 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 402.71 g; W tym cukry: 133.67 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2748.47 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 418.30 g; W tym cukry: 127.29 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2128.73 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2642.90 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 392.06 g; W tym cukry: 111.96 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2857.90 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 434.25 g; W tym cukry: 115.24 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g
II ŚN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb pszenno-żytni) 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dyńa duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tuszszcem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 25 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2458.30 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 367.77 g; W tym cukry: 121.99 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2374.62 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 391.72 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2866.74 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 412.26 g; W tym cukry: 140.74 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2323.29 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2649.46 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 371.98 g; W tym cukry: 118.44 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2964.81 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 439.35 g; W tym cukry: 146.45 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR, GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw () 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR, GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2299.78 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2832.68 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 427.60 g; W tym cukry: 163.43 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2814.29 kcal; Białko ogółem: 143.94 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2430.06 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2430.15 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2996.54 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 404.91 g; W tym cukry: 160.84 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2640.12 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2696.44 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 444.48 g; W tym cukry: 140.48 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2982.10 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 436.45 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2287.84 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2934.17 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 113.45 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 394.79 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 3107.22 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 490.00 g; W tym cukry: 158.65 g; Błonnik pok.: 44.58 g; Sól: 7.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
2024-03-08 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Wafle ryżowe 30 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2461.82 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 394.05 g; W tym cukry: 156.08 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2473.38 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 154.67 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2864.75 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 428.53 g; W tym cukry: 163.74 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2344.31 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 154.13 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2676.35 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; W tym cukry: 156.00 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 3311.08 kcal; Białko ogółem: 137.48 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 483.70 g; W tym cukry: 175.65 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia		
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
			PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2219.16 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2422.82 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 397.07 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2596.82 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2226.98 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2565.44 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 101.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 44.91 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2831.33 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 96.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 39.71 g; Sól: 11.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt					Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
2024-03-10 niedziela	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (<u>SOJ.</u>) Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	
2024-03-10 niedziela	Kolacja	Salatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2645.22 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 130.57 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2875.94 kcal; Białko ogółem: 130.78 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 407.76 g; W tym cukry: 150.65 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2997.66 kcal; Białko ogółem: 149.16 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 141.05 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2850.00 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 127.20 g; Kw. tł. nasy.: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2783.35 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 104.48 g; Kw. tł. nasy.: 56.55 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 129.62 g; Błonnik pok.: 37.66 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 3630.52 kcal; Białko ogółem: 152.28 g; Tłuszcz: 146.54 g; Kw. tł. nasy.: 70.71 g; Węglowodany ogółem: 435.37 g; W tym cukry: 176.45 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. PSZ. MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaifior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2308.23 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 408.47 g; W tym cukry: 105.61 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2470.24 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 414.09 g; W tym cukry: 130.12 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2661.57 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 443.51 g; W tym cukry: 122.84 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2186.12 kcal; Białko ogółem: 58.02 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 93.42 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 2.26 g;	Wartość energetyczna: 2567.00 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 408.70 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2692.75 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 467.30 g; W tym cukry: 134.69 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmieńnej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem ()* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2223.67 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2021.02 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2350.47 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 3033.24 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 439.61 g; W tym cukry: 133.59 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banana 1szt. 1 szt	
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2659.58 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 435.09 g; W tym cukry: 144.43 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2808.72 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 486.50 g; W tym cukry: 166.80 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 3175.98 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 498.50 g; W tym cukry: 165.18 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2564.55 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 381.67 g; W tym cukry: 119.21 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2888.40 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 449.25 g; W tym cukry: 151.59 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 3237.82 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 513.40 g; W tym cukry: 178.18 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Frittata z jajkiem 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2363.87 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2317.74 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2584.25 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2127.19 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2984.29 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno- żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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 natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 150.86 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2262.03 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 391.03 g; W tym cukry: 128.37 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2899.65 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 428.08 g; W tym cukry: 154.49 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2339.18 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 146.87 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2660.55 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 144.39 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 3335.32 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 502.00 g; W tym cukry: 192.91 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2238.31 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2488.52 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 426.75 g; W tym cukry: 137.82 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2640.26 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2355.94 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2811.37 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tuszczem () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jajkiem () 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z Tuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2388.72 kcal; Białko ogółem: 111.85 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 378.13 g; W tym cukry: 111.63 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2236.96 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 123.70 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2794.99 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 422.54 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2218.79 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2537.81 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 88.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 116.55 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 3104.38 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 93.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 455.91 g; W tym cukry: 133.51 g; Błonnik pok.: 39.41 g; Sól: 11.00 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,