

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g | 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus zielony z ciecierzycy 60 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 JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g | 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g |
| II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | | | | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.</u>) |
| Obiad | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 250 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 150 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| PD | | Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Jogurt owoce leśne 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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>) 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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 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 | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 5.39 g; | Wartość energetyczna: 2531.48 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 430.86 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 7.38 g; | Wartość energetyczna: 2833.55 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 444.36 g; W tym cukry: 123.02 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.18 g; | Wartość energetyczna: 2144.20 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 3.66 g; | Wartość energetyczna: 2680.04 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.89 g; | Wartość energetyczna: 3016.32 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 486.85 g; W tym cukry: 146.32 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.51 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|-------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 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-wędlina 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 Jabłko pieczone 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowca kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ. SOJ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kefir 2% tł 200g 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>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 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-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 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-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix салат 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix салат 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g |
| | PN | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowy 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 | |
| | Wartość energetyczna: 2345.64 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 6.36 g; | Wartość energetyczna: 2377.62 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; W tym cukry: 124.37 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2849.05 kcal; Białko ogółem: 122.76 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 413.16 g; W tym cukry: 121.29 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.82 g; | Wartość energetyczna: 2292.90 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 104.28 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 2.91 g; | Wartość energetyczna: 2667.89 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 384.40 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.10 g; | Wartość energetyczna: 2955.58 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 423.79 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 7.95 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|------------------|-------------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | Kasza kukurydziana 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt |
| | II ŚN | | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g | | | | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 200 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Ser mozzarella 40 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</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 | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</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 | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 |
| | | Wartość energetyczna: 2559.08 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.02 g; | Wartość energetyczna: 2781.91 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 133.52 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.91 g; | Wartość energetyczna: 2894.90 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2453.86 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 4.96 g; | Wartość energetyczna: 2423.94 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.22 g; | Wartość energetyczna: 3164.33 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 107.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 429.81 g; W tym cukry: 135.73 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 9.95 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|----------------------|-------------------------|---|--|---|---|--|---|
| 2024-02-22, czwartek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 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 Szyunkowa 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 | 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 Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 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>) Szyunkowa 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 | 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g 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 topiony 50 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt |
| | II ŚN | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) 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, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Ziemiakczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szyunkowa 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 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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>) 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Sok jablkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | Sok jablkowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jablkowy 0,3L 1 szt | | Sok jablkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2430.54 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 141.30 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2461.59 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 415.08 g; W tym cukry: 131.21 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.61 g; | Wartość energetyczna: 2751.51 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 432.19 g; W tym cukry: 153.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.93 g; | Wartość energetyczna: 2313.79 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 4.57 g; | Wartość energetyczna: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 136.51 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 7.06 g; | Wartość energetyczna: 2895.84 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 447.78 g; W tym cukry: 159.11 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.83 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|-------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</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 Dżem 50 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g | 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g | 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 Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g |
| | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Sok jabłkowy 0,3l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | 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>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozdz. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ. MLE.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozdz. 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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</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 jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 60 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Twarożek 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g |
| | PN | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) | Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt | | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślane 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 360.82 g; W tym cukry: 102.88 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2148.21 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 94.87 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2720.68 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.95 g; | Wartość energetyczna: 2314.05 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 3.56 g; | Wartość energetyczna: 2754.74 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 102.68 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.18 g; | Wartość energetyczna: 3237.86 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 110.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 143.62 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.06 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|-------------------|---|---|--|--|--|---|---|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | 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 Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Płatki jęczmienne 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | 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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 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>) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 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>) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2390.35 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 350.58 g; W tym cukry: 115.41 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 97.22 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.25 g; | Wartość energetyczna: 2751.83 kcal; Białko ogółem: 138.11 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 384.75 g; W tym cukry: 128.44 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.68 g; | Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 317.12 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.47 g; | Wartość energetyczna: 2491.37 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 117.31 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.42 g; | Wartość energetyczna: 3128.89 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 103.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 441.83 g; W tym cukry: 137.20 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sól: 10.12 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|----------------------|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie | 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 dodad.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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 dodad.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Twarożek 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 | 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 dodad.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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 Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt | | | | Kanapka z szynką i sałata (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 | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet z jaj 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kefir 2 % tł 200g 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Mix sałat 5 g 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>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 5 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 5 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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 | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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 | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 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 |
| | Wartość energetyczna: 2442.00 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 306.58 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.64 g; | Wartość energetyczna: 2745.54 kcal; Białko ogółem: 131.43 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 374.00 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.80 g; | Wartość energetyczna: 2836.65 kcal; Białko ogółem: 149.00 g; Tłuszcz: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 352.83 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2532.50 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.40 g; | Wartość energetyczna: 2607.33 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.01 g; | Wartość energetyczna: 2963.73 kcal; Białko ogółem: 149.78 g; Tłuszcz: 115.81 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 10.50 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2024-02-26 poniedziałek | 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 Twarożek 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 | 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- wędlina 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 Banan 1szt. 1 szt | Płatki 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osl.niejad 40 g Twarożek 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 topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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 |
| | II ŚN | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Soiferino () 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 | Soiferino (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml | Soiferino () 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 | Soiferino (bez glutenu) () 400 ml (<u>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 | Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 | | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g 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 twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 40 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt | Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt | Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2365.54 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 410.03 g; W tym cukry: 113.68 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.26 g; | Wartość energetyczna: 2383.39 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 393.23 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 7.55 g; | Wartość energetyczna: 2809.66 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 459.72 g; W tym cukry: 130.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.83 g; | Wartość energetyczna: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 3.64 g; | Wartość energetyczna: 2780.47 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 436.75 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.58 g; | Wartość energetyczna: 3079.25 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 504.19 g; W tym cukry: 134.08 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.42 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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 | 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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 |
| 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 zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| Obiad | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 | | | | Kefir 2 % tł 200g 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 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 () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g |
| PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2323.89 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 378.89 g; W tym cukry: 124.66 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 7.01 g; | Wartość energetyczna: 2400.82 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 41.18 g; Sól: 8.19 g; | Wartość energetyczna: 2684.10 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 422.86 g; W tym cukry: 144.11 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 7.59 g; | Wartość energetyczna: 2272.74 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g; W tym cukry: 117.41 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 4.97 g; | Wartość energetyczna: 2726.17 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 422.33 g; W tym cukry: 121.40 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.41 g; | Wartość energetyczna: 2697.39 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 421.05 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 45.70 g; Sól: 10.80 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| 2024-02-28 środa | 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | 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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | 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>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt |
| | Obiad | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g | Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka gotowany 90 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z tofu 300 g (<u>SOJ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g | Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g |
| | PD | | Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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.) 10 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Ser żółty 60 g (<u>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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Jana,wędlna wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g |
| | PN | 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 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Wartość energetyczna: 2818.14 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 419.78 g; W tym cukry: 153.85 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.80 g; |
| | Wartość energetyczna: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 6.19 g; | Wartość energetyczna: 1972.83 kcal; Białko ogółem: 93.63 g; Tłuszcz: 31.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.10 g; | Wartość energetyczna: 2488.53 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 114.10 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.22 g; | Wartość energetyczna: 1871.73 kcal; Białko ogółem: 78.23 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 282.63 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 3.41 g; | Wartość energetyczna: 1952.64 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 7.40 g; | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia |
|-----------|--|---|--|---|--|--|
| Śniadanie | 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>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sofitysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | 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 sofitysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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>) Kasza kukurydziana 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sofitysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sofitysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt |
| II ŚN | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka sofitysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 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-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g |
| P.N | Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt | Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2487.13 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.12 g; | Wartość energetyczna: 2441.04 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 384.16 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.98 g; | Wartość energetyczna: 2886.83 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.27 g; | Wartość energetyczna: 2279.17 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 4.62 g; | Wartość energetyczna: 2748.64 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.89 g; | Wartość energetyczna: 3039.42 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 456.28 g; W tym cukry: 140.17 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 10.00 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 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, S02</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>) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) | 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 Roszponka 2 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>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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 Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) |
| II SN | | 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| Obiad | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 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 Sałata zielona 5 g | Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tluszczem () 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 Sałata zielona 5 g | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 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 Sałata zielona 5 g |
| PD | | Kisiel o smaku truskawkowym 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) 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>) 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>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g | |
| PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>) | Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | |
| | Wartość energetyczna: 2297.80 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.42 g; | Wartość energetyczna: 2144.05 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.60 g; | Wartość energetyczna: 2578.37 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.45 g; | Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 2.85 g; | Wartość energetyczna: 2351.00 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.08 g; | Wartość energetyczna: 2757.67 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.99 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|-------------------|---|---|---|--|---|--|---|
| 2024-03-03 sobota | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Mix салат 5 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g | Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | 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>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g |
| | II ŚN | | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno - żytni) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Ziemiakczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Surówka wykwintra z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ziemiakczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Kalaftor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka wykwintra z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kalaftor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) 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 (<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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, 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 Poędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g |
| | PN | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt | Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) |
| | Wartość energetyczna: 2524.62 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 409.23 g; W tym cukry: 132.28 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.56 g; | Wartość energetyczna: 2458.72 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 52.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 417.56 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.59 g; | Wartość energetyczna: 2838.48 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 448.72 g; W tym cukry: 148.06 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.63 g; | Wartość energetyczna: 2324.22 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 4.04 g; | Wartość energetyczna: 2521.79 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 380.14 g; W tym cukry: 121.47 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 6.80 g; | Wartość energetyczna: 2907.57 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 446.76 g; W tym cukry: 148.00 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 9.75 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- ŻER Kardiologiczna | KRK- ŻER Bezmleczna | KRK- ŻER Bogatobiałkowa | KRK- ŻER Bezglutenowa | KRK- ŻER Wegetariańska | KRK- ŻER Specjalna dermatologia | |
|----------------------|-------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2024-03-03 niedziela | Śniadanie | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<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>) 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Twarożek 60 g (<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 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 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>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | II ŚN | | Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Falafele kłopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Sałata zielona 5 g | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g |
| | PD | | Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | | | | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 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 naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g |
| | PN | Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt | | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt 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 | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | |
| | | Wartość energetyczna: 2107.53 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.14 g; | Wartość energetyczna: 2187.17 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 7.14 g; | Wartość energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 7.66 g; | Wartość energetyczna: 1935.04 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 4.22 g; | Wartość energetyczna: 2395.85 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.07 g; | Wartość energetyczna: 2850.81 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 10.43 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,
SO2 - 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 JEĆZ - 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,