

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus zielony z ciecierzycy 60 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 Biskopki 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b> )
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 250 g Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtusty 150 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g
	P.N	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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-19 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz sojowy z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-19 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2386.35 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2442.07 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 398.71 g; W tym cukry: 123.99 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2913.50 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 120.91 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 6.84 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: 3020.03 kcal; Białko ogółem: 120.77 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 425.94 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-20 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynekowa 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 ( <b>MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-20 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-20 środa	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-21 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	<b>PD</b>		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
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 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: 2489.99 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 144.41 g; Błonnik pok.: 34.02 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-22, piątek	<b>Śniadanie</b>	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	<b>II ŚN</b>		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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>		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 ( <b>MLE</b> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
	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: 2158.21 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.05 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: 2217.05 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 3.66 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
2024-03-23 sobota						
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 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 ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2349.78 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2258.39 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2709.09 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 382.17 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2450.80 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g; W tym cukry: 116.08 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 3087.24 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 440.14 g; W tym cukry: 135.36 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Połudwica wędzarska - 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 ( <b>MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grycikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wędzarska - 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wędzarska - 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 ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica wędzarska - 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	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	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: 2440.37 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2743.91 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 373.22 g; W tym cukry: 124.35 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2835.01 kcal; Białko ogółem: 150.13 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 352.05 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2530.87 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.09 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: 2962.10 kcal; Białko ogółem: 150.91 g; Tłuszcz: 115.62 g; Kw. tł. nasy.: 48.43 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 10.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-25 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osf.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, GOR.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 40 g ( <b>SEZ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Wartość energetyczna: 2475.87 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.10 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 395.96 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2822.90 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 427.42 g; W tym cukry: 120.46 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2268.28 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2626.56 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 385.35 g; W tym cukry: 107.23 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 3076.57 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 452.57 g; W tym cukry: 132.50 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.88 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia					
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy (bez glutenu) ( ) 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Krokiety ziemniaczane ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser mozzarella kulki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 60 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g				
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Wartość energetyczna: 2357.85 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; W tym cukry: 138.32 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2434.78 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 405.94 g; W tym cukry: 146.11 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2718.07 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 427.76 g; W tym cukry: 157.77 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2306.70 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 131.07 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce 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 ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Selerowa z ryżem () 400 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka gotowany 90 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml ( <b>SEL.</b> ) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	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: 2001.23 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 25.25 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: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.31 g;	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa 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 ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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				Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka softysa 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g
P.N	Mleko UHT częściowo odtł. 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 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: 3062.17 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 459.88 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml ( <b>SEL, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.57 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 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno - żyt.) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pasta warzywna () 50 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2457.17 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 432.53 g; W tym cukry: 140.35 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2666.40 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 443.47 g; W tym cukry: 145.19 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2841.85 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 475.00 g; W tym cukry: 159.07 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2322.03 kcal; Białko ogółem: 59.48 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 134.37 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2590.09 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 430.76 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2943.13 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 492.53 g; W tym cukry: 150.11 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-31 niedziela	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 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	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> ) 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
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
		PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2253.64 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 364.32 g; W tym cukry: 112.84 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2339.95 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2669.70 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 396.82 g; W tym cukry: 105.20 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 15.81 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2713.27 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 391.26 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2664.60 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 418.56 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.46 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JE CZ - 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,