

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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	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 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 Graham 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g	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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	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 Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g
		II ŚN		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	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	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	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 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> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurnej 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 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. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej 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
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2572.77 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2555.61 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2594.37 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2557.27 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2326.09 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.98 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-03-19 wtorek	Śniadanie	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 fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	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 Pasta z twarogu z koperkiem 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka 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 Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka 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 b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka 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 Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN		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			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	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.</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 () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g 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	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g 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> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) 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* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
			PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix салат 5 g	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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 5 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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka 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 Mix салат 5 g
			PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2597.90 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 112.66 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2680.95 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 113.71 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2504.65 kcal; Białko ogółem: 128.16 g; Tłuszcz: 83.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2518.70 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; W tym cukry: 114.09 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2812.29 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 95.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2584.24 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.38 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-20 środa	Śniadanie	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> ) 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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	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> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 50 g	Chleb Graham 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	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> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) 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> ) Pomidor b/skórki 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> ) 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
		II ŚN		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			Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-20 środa	Obiad	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 () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 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	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 () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/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 dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) 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* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-20 środa	Kolacja	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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Ogórek kiszony 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> ) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 70 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Pomidor b/skórki 70 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, 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: 2471.09 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2616.96 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2780.09 kcal; Białko ogółem: 150.45 g; Tłuszcz: 108.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2622.71 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2682.75 kcal; Białko ogółem: 143.34 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.00 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN						Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2390.94 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2465.29 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2477.78 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2393.04 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 137.71 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.41 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-22 piątek	<b>Śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 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> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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. 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</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 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 z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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, MLE</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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, MLE</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 zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</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 zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	<b>PD</b>			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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	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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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 b/skórki 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> ) Połędwica 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 b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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 b/skórki 50 g
	<b>PN</b>	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</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
	Wartość energetyczna: 2726.74 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 102.98 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2568.75 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2412.27 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 359.35 g; W tym cukry: 103.44 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2514.17 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 103.51 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.53 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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 Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 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> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	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 b/skórki 70 g Roszponka 2 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 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	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 b/skórki 70 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN		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			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-23 sobota	Obiad	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 () 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 b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 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 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-23 sobota	Kolacja	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> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 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 wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g 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 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 Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 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 wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) 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	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2554.43 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2410.43 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2559.98 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 89.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2312.09 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g; W tym cukry: 109.45 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2413.99 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2451.73 kcal; Białko ogółem: 127.64 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 7.81 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Budyn' z udzka kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g
		P.N	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	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
	Wartość energetyczna: 2570.15 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 293.85 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2583.57 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2789.09 kcal; Białko ogółem: 163.38 g; Tłuszcz: 112.00 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; W tym cukry: 46.05 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2480.85 kcal; Białko ogółem: 136.11 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2269.00 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2770.39 kcal; Białko ogółem: 159.98 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 8.76 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	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> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) 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	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 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	Chleb Graham 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 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> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	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.</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	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.</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 Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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.</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 Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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.</b> ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina 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 Bułka 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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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- wędlina 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 Bułka 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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 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 twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka 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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	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> )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2710.31 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 104.72 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2536.67 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 103.85 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2695.31 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2346.92 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 91.73 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2539.82 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 390.50 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2537.06 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 366.10 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.66 g;	



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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	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> ) 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> ) 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 Graham 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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g	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 b/skórki 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 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
		II ŚN		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			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 jabłkami* 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> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/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> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) 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 () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/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* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) 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 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> ) 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 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> ) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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> ) Ogórek kiszony 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. 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> ) Pomidor b/skórki 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 b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 370.48 g; W tym cukry: 135.64 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2425.40 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 385.58 g; W tym cukry: 141.26 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2399.10 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2349.18 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 141.07 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2518.59 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 394.58 g; W tym cukry: 141.29 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2430.64 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 355.18 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 8.20 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2299.84 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2166.13 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2182.60 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2168.63 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2271.02 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.98 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2747.06 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2608.88 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2629.10 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2608.48 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2531.62 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.51 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Roszponka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalaflorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-03-29 piątek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów ( bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		P.N	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2399.40 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2333.65 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2323.80 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.19 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2298.09 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.00 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	
		II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie () dieta 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie z brązowego ryżu () 350 g ( <u>SEL.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2579.63 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 436.14 g; W tym cukry: 135.60 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2532.57 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 432.63 g; W tym cukry: 140.42 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 2607.21 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 385.30 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 59.23 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2460.73 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 433.29 g; W tym cukry: 140.87 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2536.13 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 433.39 g; W tym cukry: 140.94 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2505.74 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 376.38 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 41.59 g; Sól: 5.93 g;		

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ćwikła z jabłkiem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
	PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową. (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2377.48 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 356.42 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2409.72 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2283.18 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2423.87 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2368.17 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 40.23 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.96 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,