

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pszenno - żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2789.34 kcal; Białko ogółem: 133.24 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 139.95 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2970.98 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 432.29 g; W tym cukry: 167.55 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 3158.64 kcal; Białko ogółem: 155.51 g; Tłuszcz: 100.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 416.76 g; W tym cukry: 152.47 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2911.80 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 122.84 g; Kw. tł. nasy.: 57.14 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 121.46 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 3131.75 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 130.57 g; Kw. tł. nasy.: 63.50 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 137.53 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 3588.56 kcal; Białko ogółem: 149.66 g; Tłuszcz: 147.51 g; Kw. tł. nasy.: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 426.61 g; W tym cukry: 147.12 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia		
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	
		II ŚN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pszenno- żyt.) 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 300 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2353.15 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2163.79 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 345.90 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2671.46 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 388.29 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2099.08 kcal; Białko ogółem: 81.57 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2435.13 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2811.63 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 421.40 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 44.39 g; Sól: 10.41 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia		
2024-04-03 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	
		II SN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałata zielona 5 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ziemników i warzyw () 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
			PD	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
			PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) 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 (może zawierać: MLE.)
	Wartość energetyczna: 1918.82 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2441.33 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 439.52 g; W tym cukry: 179.36 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2431.26 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 129.17 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2037.83 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2456.47 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 96.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 412.88 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2565.46 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 412.88 g; W tym cukry: 171.55 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 9.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				Banan 1szt. 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka wykwienna z olejem b/c 100 g (JAJ, GÓR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwienna z olejem b/c 100 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wykwienna z olejem b/c 150 g (JAJ, GÓR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	P.N	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2571.58 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 90.74 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2594.36 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 432.20 g; W tym cukry: 153.98 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2913.57 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 420.94 g; W tym cukry: 109.27 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2247.71 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 83.90 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2806.19 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.44 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 91.39 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 3038.68 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 474.49 g; W tym cukry: 156.57 g; Błonnik pok.: 41.86 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (MLE) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Wafle ryżowe 30 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt			Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2451.82 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 394.05 g; W tym cukry: 160.08 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2463.38 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 424.63 g; W tym cukry: 158.67 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2854.75 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 428.53 g; W tym cukry: 167.74 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 67.44 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 370.81 g; W tym cukry: 158.13 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 407.83 g; W tym cukry: 160.00 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3301.08 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 483.70 g; W tym cukry: 179.65 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) 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 (może zawierać: MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2247.56 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2440.82 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 403.07 g; W tym cukry: 112.62 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2625.22 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 392.73 g; W tym cukry: 107.25 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2255.38 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2593.84 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; W tym cukry: 88.17 g; Błonnik pok.: 43.81 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2851.51 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 11.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
2024-04-07 niedziela	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (SOJ.) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (MLE.) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt
2024-04-07 niedziela	Kolacja	Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
		Wartość energetyczna: 2645,22 kcal; Białko ogółem: 131,18 g; Tłuszcz: 77,96 g; Kw. tł. nasy.: 28,92 g; Węglowodany ogółem: 360,90 g; W tym cukry: 130,57 g; Błonnik pok.: 25,29 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 2893,94 kcal; Białko ogółem: 130,28 g; Tłuszcz: 83,97 g; Kw. tł. nasy.: 24,21 g; Węglowodany ogółem: 413,76 g; W tym cukry: 165,65 g; Błonnik pok.: 29,74 g; Sól: 7,86 g;	Wartość energetyczna: 2997,66 kcal; Białko ogółem: 149,16 g; Tłuszcz: 97,34 g; Kw. tł. nasy.: 41,02 g; Węglowodany ogółem: 389,21 g; W tym cukry: 141,05 g; Błonnik pok.: 27,37 g; Sól: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 2878,40 kcal; Białko ogółem: 109,10 g; Tłuszcz: 127,44 g; Kw. tł. nasy.: 58,63 g; Węglowodany ogółem: 326,50 g; W tym cukry: 119,19 g; Błonnik pok.: 21,75 g; Sól: 4,96 g;	Wartość energetyczna: 2783,35 kcal; Białko ogółem: 94,35 g; Tłuszcz: 104,48 g; Kw. tł. nasy.: 56,55 g; Węglowodany ogółem: 371,14 g; W tym cukry: 129,62 g; Błonnik pok.: 37,66 g; Sól: 6,31 g;	Wartość energetyczna: 3630,52 kcal; Białko ogółem: 152,28 g; Tłuszcz: 146,54 g; Kw. tł. nasy.: 70,71 g; Węglowodany ogółem: 435,37 g; W tym cukry: 176,45 g; Błonnik pok.: 34,36 g; Sól: 9,20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalańior gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2480.24 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 418.09 g; W tym cukry: 145.12 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2671.57 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 447.51 g; W tym cukry: 137.84 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 57.42 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 108.42 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 2577.00 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 412.70 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2702.75 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 471.30 g; W tym cukry: 149.69 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 6.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Marchew z groszkiem (*) 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
		Wartość energetyczna: 2290.08 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2241.67 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 374.59 g; W tym cukry: 129.67 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2039.02 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2350.47 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 3033.24 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 439.61 g; W tym cukry: 133.59 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-10 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy*(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos koperkowy*(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2687.98 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 440.69 g; W tym cukry: 157.63 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2826.72 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 492.50 g; W tym cukry: 181.80 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 3175.98 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 498.50 g; W tym cukry: 165.18 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2592.95 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 387.27 g; W tym cukry: 132.41 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 3048.96 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 454.88 g; W tym cukry: 151.38 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 3237.82 kcal; Białko ogółem: 127.00 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 513.40 g; W tym cukry: 178.18 g; Błonnik pok.: 44.55 g; Sól: 9.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-11 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Frittata z jajkiem 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2422.60 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2376.46 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2642.97 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2185.92 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 3043.01 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
2024-04-12 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy* (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2406.03 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 150.86 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2280.03 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 143.37 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2899.65 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 428.08 g; W tym cukry: 154.49 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2339.18 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g; W tym cukry: 146.87 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2660.55 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 144.39 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 3335.32 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 98.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 502.00 g; W tym cukry: 192.91 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
P.N	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) 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 (może zawierać: MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2238.31 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2506.52 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 432.75 g; W tym cukry: 152.82 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2640.26 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2161.80 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2355.94 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2811.37 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 414.06 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g (JAJ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2233.22 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 126.63 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2236.96 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 123.70 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2639.49 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 146.11 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.79 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2382.31 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 131.55 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2948.88 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 438.91 g; W tym cukry: 148.51 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.64 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,