

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 Rukola 2 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 Rukola 2 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Hummus zielony z ciecierzycy 60 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 Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 Rukola 2 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafiór gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 250 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 150 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (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.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 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 Bulka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta warzywna () 50 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twarożek 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		P.N	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogał maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2278.18 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 44.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 380.37 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2551.48 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 436.86 g; W tym cukry: 144.00 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2833.55 kcal; Białko ogółem: 119.73 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 444.36 g; W tym cukry: 123.02 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2172.60 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2680.04 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 423.04 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 3016.32 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 486.85 g; W tym cukry: 146.32 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 7.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz sojowy z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (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.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Południca premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix sałat 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 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 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
	Wartość energetyczna: 2240.92 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 129.25 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2296.64 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 139.39 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2758.07 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 396.93 g; W tym cukry: 121.31 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2206.75 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 119.61 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 3.41 g;	Wartość energetyczna: 2512.46 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 43.68 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 112.20 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2864.60 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Bulka 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bulka 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka 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.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 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	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-17 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłką z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i jabłką z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłką z olejem () 150 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-17 środa	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) 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.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Ser mozzarella 40 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2559.08 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2781.91 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 411.15 g; W tym cukry: 133.52 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2894.90 kcal; Białko ogółem: 139.31 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 385.48 g; W tym cukry: 125.56 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2453.86 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 100.65 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2423.94 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 3164.33 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 107.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 429.81 g; W tym cukry: 135.73 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) 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, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Kaszotto jaglane z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 150 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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.) Pomidor 50 g Salata 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2430.54 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 399.67 g; W tym cukry: 141.30 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2489.99 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 144.41 g; Błonnik pok.: 34.02 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2751.51 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 432.19 g; W tym cukry: 153.94 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2313.79 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; W tym cukry: 127.63 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2513.83 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 380.94 g; W tym cukry: 136.51 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2895.84 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 447.78 g; W tym cukry: 159.11 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 50 g (GLU PSZ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ. JAJ, MLE, SO2.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g 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 Dżem 50 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	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 Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	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 Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (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.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Południca premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 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.) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g
PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		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: 2245.85 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 105.38 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2158.21 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2506.18 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 105.43 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; W tym cukry: 97.74 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 2540.24 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; W tym cukry: 105.18 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 3023.36 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 426.67 g; W tym cukry: 146.12 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (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.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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 wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Poledwica wędzarsza - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (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: 2239.43 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 347.48 g; W tym cukry: 107.83 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2246.22 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 359.58 g; W tym cukry: 110.00 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2557.97 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 379.30 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2215.29 kcal; Białko ogółem: 73.44 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 102.43 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2297.60 kcal; Białko ogółem: 69.15 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 109.48 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2976.89 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 437.85 g; W tym cukry: 129.00 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 9.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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 Twarożek 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.) Hummus 60 g (SEZ.) Twarożek 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	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 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 Sok pomarańczowy 0,3L 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	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet z jaj 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (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.) 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 Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (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 Mix sałat 5 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.) 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 Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2423.90 kcal; Białko ogółem: 134.24 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2713.52 kcal; Białko ogółem: 127.14 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 124.59 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2818.55 kcal; Białko ogółem: 148.83 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2530.87 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2607.33 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 103.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2945.63 kcal; Białko ogółem: 149.61 g; Tłuszcz: 114.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; W tym cukry: 90.28 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 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.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 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 Twarożek 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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 topiony 50 g (MLE.) Twarożek 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 Twarożek 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.) 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 ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino () 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	Solferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 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	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 twarogu z koperkiem 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Hummus 40 g (SEZ.) 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 twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 2375.54 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 414.03 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2393.39 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 397.23 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2809.66 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 459.72 g; W tym cukry: 130.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2280.00 kcal; Białko ogółem: 64.01 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 385.00 g; W tym cukry: 119.08 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 2780.47 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 436.75 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 3079.25 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 504.19 g; W tym cukry: 134.08 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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 Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Makaron 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 Twarożek 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 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 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 szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Krokiety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (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.) 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% 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.) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Ser żółty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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.)
		Wartość energetyczna: 2350.66 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 138.20 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2427.59 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 405.87 g; W tym cukry: 145.99 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2710.87 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 427.68 g; W tym cukry: 157.65 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2299.50 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; W tym cukry: 130.95 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2865.99 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 95.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 426.31 g; W tym cukry: 134.60 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2724.16 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 425.87 g; W tym cukry: 148.84 g; Błonnik pok.: 44.60 g; Sól: 10.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Ryz na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix salat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix salat 5 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Selerowa z ryżem () 400 g (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka gotowany 90 g Sos bazyliowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Dynia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona 5 g
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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.) 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w ostonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata 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 60 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata 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.) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	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.)	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.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2041.77 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 38.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 96.39 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2001.23 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 31.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 372.21 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 1914.68 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 3.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.94 kcal; Białko ogółem: 79.98 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2818.14 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 419.78 g; W tym cukry: 153.85 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (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 Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2487.13 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 122.89 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2441.04 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 384.16 g; W tym cukry: 111.46 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2886.83 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 424.80 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2279.17 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2748.64 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 412.43 g; W tym cukry: 106.19 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 3062.17 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 459.88 g; W tym cukry: 125.62 g; Błonnik pok.: 40.02 g; Sól: 9.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-26 piątek	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) Jabłko 1 szt 1 szt Roszponka 2 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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) Dżem 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (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 Roszponka 2 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	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) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB, MLE) Sos cytrynowy 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 Sałata zielona 5 g	Ryżowa (bez mleka) () 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB, MLE) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB, MLE) Sos cytrynowy 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, MLE) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) 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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 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		Galaretko o smaku cytrynowym 150 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (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 Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2297.80 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2578.37 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 95.31 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2351.00 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 90.59 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2757.67 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 107.47 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Tofu 60 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb pszenno - żyt.) 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka wykwitnina z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwitnina z olejem b/c 150 g Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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.) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, 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 Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- 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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 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.) Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2537.22 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 409.05 g; W tym cukry: 132.18 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2476.72 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 423.56 g; W tym cukry: 141.68 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2838.48 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 448.72 g; W tym cukry: 148.06 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2352.62 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 369.36 g; W tym cukry: 121.94 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2534.39 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 379.96 g; W tym cukry: 121.37 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2926.47 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 147.85 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 9.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (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 JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (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 Jabłko pieczone 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 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (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 JECZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2107.53 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 318.79 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2187.17 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.30 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 67.36 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1935.04 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 277.64 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2395.85 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2850.81 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 388.31 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 10.43 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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