

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 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 Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL, GOR.) 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Sałatka jarzynowa - 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Sałatka jarzynowa - 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Połudwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SÓJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g
	PN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2906.36 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 367.75 g; W tym cukry: 137.62 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2874.26 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 376.08 g; W tym cukry: 135.83 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2721.29 kcal; Białko ogółem: 155.73 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 39.13 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2619.69 kcal; Białko ogółem: 133.05 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g; W tym cukry: 108.61 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2428.09 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 388.09 g; W tym cukry: 139.40 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2552.38 kcal; Białko ogółem: 146.18 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.21 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 2 g
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-02 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-02 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2420.01 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2415.97 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 336.99 g; W tym cukry: 55.46 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2200.61 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2327.05 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2382.79 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.21 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Gulasz z indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarozek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarozek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarozek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałata. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2239.57 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 323.75 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2171.53 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2551.95 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 31.00 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2071.70 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 33.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2145.88 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 113.68 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2242.26 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.84 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa						
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
			Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GÓR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GÓR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml			
				PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
					Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
						PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
							Wartość energetyczna: 2568.63 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 89.27 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2629.18 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 380.26 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2639.41 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 42.88 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2349.68 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2425.08 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 93.33 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2611.27 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.30 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-04-05 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
		Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem ŻER 60 g (<u>JAJ, GOR</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		PN	Sok jabłkowy 0,3l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Sok jabłkowy 0,3l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2702.21 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 398.49 g; W tym cukry: 160.12 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2701.61 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 433.68 g; W tym cukry: 191.29 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2482.78 kcal; Białko ogółem: 133.36 g; Tłuszcz: 87.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 398.50 g; W tym cukry: 166.02 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2348.35 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 370.70 g; W tym cukry: 138.79 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2490.58 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 344.47 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.58 g;		

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-06 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalań gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-06 sobota	Kolejca	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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 Ser żółty 40 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 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. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 55 g (SEL.) 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) 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
		Wartość energetyczna: 2479.78 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 81.33 g; Błonnik pok.: 38.31 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2247.26 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2684.52 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 42.58 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2253.18 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 69.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2519.42 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 57.19 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 8.28 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 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 Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udka pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udka pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Papryka świeża 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 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.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2713.83 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 129.72 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2732.86 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2677.75 kcal; Białko ogółem: 148.00 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2570.47 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2533.80 kcal; Białko ogółem: 142.31 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.46 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-08, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2623.34 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 406.37 g; W tym cukry: 115.62 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2512.63 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 343.00 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 45.40 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2318.23 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 412.47 g; W tym cukry: 120.61 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2393.63 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 412.57 g; W tym cukry: 120.68 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2433.96 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.20 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2486.17 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2328.22 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2517.76 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2270.62 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2365.57 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2441.80 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.12 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2741.16 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 432.06 g; W tym cukry: 140.88 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2854.78 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 451.45 g; W tym cukry: 148.73 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2612.49 kcal; Białko ogółem: 140.88 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 34.27 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2779.38 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 451.35 g; W tym cukry: 148.66 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2854.78 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 451.45 g; W tym cukry: 148.73 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2726.17 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.67 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-11 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy SU 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-11 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2600.36 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2365.03 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2836.06 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2291.79 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2495.38 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.44 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
2024-04-12 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-12 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki ŻER 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2757.17 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 394.94 g; W tym cukry: 151.80 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2578.82 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 398.56 g; W tym cukry: 156.11 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2328.33 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 53.73 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2412.82 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 393.35 g; W tym cukry: 154.51 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2488.22 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 154.58 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2462.19 kcal; Białko ogółem: 126.58 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.42 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-04-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Twarożek 60 g (MLE.)	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- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 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. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 60 g (MLE.) Pasta warzywna () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		PN	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 owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	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 owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)
	Wartość energetyczna: 2199.97 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2551.02 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 83.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 47.54 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2223.97 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 349.94 g; W tym cukry: 91.30 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 91.37 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2571.96 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 80.29 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 7.48 g;		

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-04-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
			PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
			PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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: 2539.65 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2328.56 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 129.91 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2207.34 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 129.74 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 129.02 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2415.85 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.84 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,