

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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		
2024-04-15 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 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 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 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 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 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 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Rukola 2 g	
		II ŚN		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			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	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) 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>) Pasta warzywna () 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g). 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2572.77 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 100.02 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2555.61 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 61.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2594.37 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 45.34 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2364.37 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 393.83 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2557.27 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 406.43 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2326.09 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-16 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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata zielona 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 zielona 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>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>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<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 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix salat 5 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 50 g Mix salat 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 5 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 śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Mix salat 5 g
		PN	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2442.47 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2525.52 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 359.63 g; W tym cukry: 114.11 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2349.22 kcal; Białko ogółem: 122.03 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2363.27 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 114.49 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2656.86 kcal; Białko ogółem: 95.26 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2428.81 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 332.49 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 50 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) 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. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (RYB.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2471.09 kcal; Białko ogółem: 123.69 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 311.81 g; W tym cukry: 79.79 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2616.96 kcal; Białko ogółem: 125.39 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2780.09 kcal; Białko ogółem: 150.45 g; Tłuszcz: 108.22 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2622.71 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2270.00 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2682.75 kcal; Białko ogółem: 143.34 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce 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>) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (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
2024-04-18 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-18 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2390.94 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 351.04 g; W tym cukry: 111.15 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2465.29 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 394.60 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2477.78 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2393.04 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 395.17 g; W tym cukry: 137.71 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 naturalny Bieluch 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 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. 15 g (MLE) Dżem 50 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 70 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. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 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 szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE, GOR) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Twarożek 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE, GOR) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z białek z natką pietruszki 60 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2512.24 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2354.25 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 302.85 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2197.77 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 105.94 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2299.67 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Roszponka 2 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 2 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
		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
2024-04-20 sobota	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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 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 wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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 wędzarska - Schab wieprz. wędz. parz. 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku (bez soli) 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) 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	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2444.08 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2300.08 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 338.65 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2449.63 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 332.57 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 42.87 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 339.28 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2303.64 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 339.41 g; W tym cukry: 103.17 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Budyń z udzka kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JA.J.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 5 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2553.68 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 100.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 293.59 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2567.10 kcal; Białko ogółem: 134.91 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2772.62 kcal; Białko ogółem: 162.08 g; Tłuszcz: 110.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.20 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g; W tym cukry: 84.11 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2464.39 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2252.54 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2753.93 kcal; Białko ogółem: 158.68 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 Twarożek 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 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 Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 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 Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 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 serem żółtym (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c () 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2782.33 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 432.35 g; W tym cukry: 109.75 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2523.44 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 422.13 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2788.90 kcal; Białko ogółem: 148.64 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 54.41 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2333.69 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 410.20 g; W tym cukry: 101.64 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2526.59 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 422.80 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2479.60 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 351.59 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata zielona 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 60 g (RYB, SEL.) Roszponka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2414.23 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 135.52 g; Błonnik pok.: 40.05 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2418.20 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 141.14 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2341.99 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 140.94 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2511.40 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 394.51 g; W tym cukry: 141.16 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2423.45 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 355.10 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g	Mix sałat 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g
PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2299.84 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2166.13 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2182.60 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2168.63 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2271.02 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Banan 1szt. 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Mandarynka 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* 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.) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2747.06 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 109.38 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2608.88 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 385.16 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2629.10 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2415.58 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 372.47 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2608.48 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2531.62 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; W tym cukry: 68.75 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Rozspanka 2 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Rozspanka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rozspanka 2 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rozspanka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rozspanka 2 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Rozspanka 2 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-26 piątek	Obiad	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-26 piątek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z białek z koperkiem 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		P.N	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2399.40 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2333.65 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 104.46 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2323.80 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2196.19 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 337.13 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2298.09 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; W tym cukry: 103.65 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2384.57 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wedlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 5 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
		II ŚN		Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-27 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g Kalaflor gotowany* 100 g 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.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</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.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g 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.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-04-27 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2535.52 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 129.68 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2512.92 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 129.98 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2557.51 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2441.07 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 406.85 g; W tym cukry: 130.43 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2516.47 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 130.50 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2422.61 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 372.07 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kiwi 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką drobiową. (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2369.51 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2132.28 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2338.02 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2074.27 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 311.60 g; W tym cukry: 76.26 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2153.01 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2332.76 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 8.11 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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