

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PD		Wafle ryżowe 30 g 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	P.N	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2415.97 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 361.11 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2390.92 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 404.71 g; W tym cukry: 133.67 g; Błonnik pok.: 33.41 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2740.72 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 417.12 g; W tym cukry: 127.68 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2120.98 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 85.64 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2635.15 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 390.88 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2850.15 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 433.07 g; W tym cukry: 115.63 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 9.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Rukola 2 g
II ŚN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb pszenno-żytni) 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Dyńia duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tuszaczem 200 g (GLU PSZ.) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2182.49 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2218.64 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 354.67 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2532.20 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1975.96 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2565.01 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; W tym cukry: 91.51 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2592.03 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 396.90 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 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 Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR, GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sałata zielona 5 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw () 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR, GLU PSZ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 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 z tłuszczem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD	Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt
	Kolacja	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 Twarożek 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Twarożek 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2307.78 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2840.68 kcal; Białko ogółem: 126.50 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 429.60 g; W tym cukry: 163.43 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2822.29 kcal; Białko ogółem: 144.04 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2438.06 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2438.15 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 69.36 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 3004.54 kcal; Białko ogółem: 139.45 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 406.91 g; W tym cukry: 160.84 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 9.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN	Banan 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt				Banan 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto wegetariańskie z tofu() 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pomidorowy 150 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Galaretką o smaku truskawkowym z owocami 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 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>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2706.82 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 92.38 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2574.99 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 416.75 g; W tym cukry: 110.72 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 3036.20 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 94.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 439.49 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 39.36 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2339.39 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2938.87 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 112.09 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 92.79 g; Błonnik pok.: 38.84 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 3048.22 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 462.76 g; W tym cukry: 128.16 g; Błonnik pok.: 44.90 g; Sól: 7.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Dżem 50 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
2024-05-03 piątek Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt			Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2250.65 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 116.58 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2330.38 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 390.63 g; W tym cukry: 113.67 g; Błonnik pok.: 36.31 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2597.10 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 390.66 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2138.78 kcal; Białko ogółem: 62.73 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 333.82 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2510.18 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 114.37 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 3105.55 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 446.71 g; W tym cukry: 132.31 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-05-04 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Sok przecierowy Kubus 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-05-04 sobota	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2177.17 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2388.83 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2554.83 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2184.99 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2523.45 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2781.12 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; Węglowodany ogółem: 389.03 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt				Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda Żywiec Zdrój n/g 0,5 l 1 szt
2024-05 niedziela	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Kotlety sojowe 120 g (<u>SOJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 200 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Wafle ryżowe 30 g Sok jabłkowy 0,3L 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt
2024-05 niedziela	Kolacja	Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
		PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2632.54 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 359.07 g; W tym cukry: 128.68 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2883.94 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 409.76 g; W tym cukry: 150.65 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2997.66 kcal; Białko ogółem: 149.16 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 141.05 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2850.00 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 127.20 g; Kw. tł. nasy.: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2770.67 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 127.73 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 3611.50 kcal; Białko ogółem: 152.10 g; Tłuszcz: 145.72 g; Kw. tł. nasy.: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 432.63 g; W tym cukry: 173.61 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE. PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
2024-05-06 poniedziałek Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfort gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 100 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2261.33 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 40.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 405.03 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2404.96 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 408.44 g; W tym cukry: 127.49 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2614.68 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 440.07 g; W tym cukry: 121.21 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2139.23 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; W tym cukry: 91.80 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2567.00 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 408.70 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2645.85 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 463.86 g; W tym cukry: 133.07 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) ()* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 90 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Marchew z groszkiem ()* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Marchew z groszkiem ()* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2302.68 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2231.67 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 370.59 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2587.95 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 379.25 g; W tym cukry: 103.30 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2029.02 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2363.07 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 85.09 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 3030.09 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 432.90 g; W tym cukry: 128.04 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 10.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g Curry warzywne z ciecierzycą () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 60 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2500.02 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 397.85 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2677.41 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 449.92 g; W tym cukry: 149.52 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2988.02 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 455.67 g; W tym cukry: 132.69 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2404.99 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 99.92 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2916.96 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 424.88 g; W tym cukry: 121.38 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 3049.86 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 470.56 g; W tym cukry: 145.69 g; Błonnik pok.: 42.75 g; Sól: 9.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Frittata z jajkiem 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2422.60 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2376.46 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2642.97 kcal; Białko ogółem: 135.77 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2185.92 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 324.53 g; W tym cukry: 74.06 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 3043.01 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 416.31 g; W tym cukry: 93.99 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 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 JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno- żyt) 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mlek) () 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mlek) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>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 Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2373.14 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 154.27 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2278.40 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 143.70 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2813.83 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 426.08 g; W tym cukry: 153.42 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2315.69 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 146.23 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 2.90 g;	Wartość energetyczna: 2637.06 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; W tym cukry: 143.75 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 3311.83 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 500.92 g; W tym cukry: 192.27 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 8.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia
Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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 Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jagłana na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
PD		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)	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
	Wartość energetyczna: 2196.88 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2465.09 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 427.84 g; W tym cukry: 150.74 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2598.83 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2120.37 kcal; Białko ogółem: 79.28 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2355.94 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 365.33 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2769.94 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 409.15 g; W tym cukry: 107.44 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- ŻER Kardiologiczna	KRK- ŻER Bezmleczna	KRK- ŻER Bogatobiałkowa	KRK- ŻER Bezglutenowa	KRK- ŻER Wegetariańska	KRK- ŻER Specjalna dermatologia	
2024-05-12, niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jajkiem () 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD					Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2233.22 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 126.63 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2236.96 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 123.70 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2639.49 kcal; Białko ogółem: 124.08 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 405.54 g; W tym cukry: 146.11 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.79 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2382.31 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 349.44 g; W tym cukry: 131.55 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2948.88 kcal; Białko ogółem: 120.61 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 438.91 g; W tym cukry: 148.51 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 10.64 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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