

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzykowa/Cukrzykowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzykowa niskotłuszczowa	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa 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 JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltyśa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet 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 gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet 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 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina 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	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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtl. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtl. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2358.80 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 112.90 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2482.83 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 376.47 g; W tym cukry: 111.04 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2309.60 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 44.59 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2263.43 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 98.47 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2416.37 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 8.02 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 2 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Rukola 2 g
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soiferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soiferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soiferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Soiferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z indyka pieczony 90 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> )
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą, (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2140.07 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2254.25 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2223.15 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 342.82 g; W tym cukry: 90.99 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2298.55 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2459.53 kcal; Białko ogółem: 122.54 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.68 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix sałat 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka 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 z tłuszczem 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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u>GOR, GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/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 z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 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	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez kukru) () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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 (bez skórki) 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	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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2630.60 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 97.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2562.56 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2963.38 kcal; Białko ogółem: 171.60 g; Tłuszcz: 119.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 32.12 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2460.66 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2182.80 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 351.98 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2651.62 kcal; Białko ogółem: 159.64 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 8.25 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzykowa/Cukrzykowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzykowa niskotłuszczowa	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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 b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5g 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	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5g 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 5g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 5g Sos pomidorowy 150 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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> ) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka 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	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> ) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka softysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtti. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2703.87 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 379.77 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2751.82 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 398.81 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2787.25 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 104.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2443.92 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 367.06 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2519.32 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2674.21 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 8.52 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa		
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
			Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 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 pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 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 () 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* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolaćja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) 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	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) 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> ) 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) 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	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	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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2480.22 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 112.99 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2506.08 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 396.69 g; W tym cukry: 143.95 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2420.25 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.32 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 59.39 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2200.78 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 122.52 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2147.18 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 53.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2422.41 kcal; Białko ogółem: 128.85 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.14 g;		

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
2024-05-04 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata 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 Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
		PN	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	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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą, (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2409.39 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 333.36 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2176.87 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2642.53 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 98.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2182.79 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2477.43 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 359.17 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.01 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzynna 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	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, 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 gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 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> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2701.15 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2732.86 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 124.56 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2660.37 kcal; Białko ogółem: 147.76 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 38.78 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2570.47 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g; W tym cukry: 124.52 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 365.14 g; W tym cukry: 128.00 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2533.80 kcal; Białko ogółem: 142.31 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.46 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1 szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jabiko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sałata zielona 5 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2566.45 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2336.73 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2465.74 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 43.65 g; Sól: 9.76 g;	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: 2336.73 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 104.05 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2387.06 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.03 g;	



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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa				
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g Marchew z groszkiem (*) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Sałata zielona 5 g Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
			Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
				PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo 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	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kanapka z szynką i sałatą, (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
					Wartość energetyczna: 2498.77 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2328.22 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 86.69 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2542.96 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 314.11 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2270.62 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2365.57 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2441.80 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 348.39 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.12 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzykowa/Cukrzykowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzykowa niskotłuszczowa	
2024-05-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 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> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) 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 b/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
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g). 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2553.21 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2666.82 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2556.54 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 31.78 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2591.42 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 116.17 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2666.82 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 408.61 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2670.21 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 377.05 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.76 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, 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> ) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Masło 83% tł. 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarówek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarówek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarówek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarówek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2600.36 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 355.03 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2365.03 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2836.06 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 109.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; Węglowodany ogółem: 349.34 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 47.39 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2291.79 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2495.38 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 74.77 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2355.07 kcal; Białko ogółem: 134.62 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.44 g;	

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzycowa/Cukrzycowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzycowa niskotłuszczowa	
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty 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 JĘCZ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) 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 b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z pomidorów (bez skórki) i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kanapka z szynką i 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	Sok przecierowy Kubuś 0,3l 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2699.96 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 394.37 g; W tym cukry: 151.40 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2555.33 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 155.47 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2302.74 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2379.93 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 395.12 g; W tym cukry: 157.92 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2455.33 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 395.22 g; W tym cukry: 157.99 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2429.30 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.69 g;

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzykowa/Cukrzykowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzykowa niskotłuszczowa		
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa 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 JĘCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynka 1 szt	
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt			Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 jaglana na sypko 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 () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 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 jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jaglana na sypko 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 jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )	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. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina 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 b/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. 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 owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )
	Wartość energetyczna: 2203.97 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2257.94 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2555.02 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 47.65 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2182.54 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2257.94 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2530.53 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 382.31 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.27 g;		

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

	KRK- ŻER Podstawowa dorośli	KRK- ŻER Łatwo strawna dorośli	KRK- ŻER Cukrzykowa/Cukrzykowa ciężarnych	KRK- ŻER Niskotłuszczowa	KRK- ŻER Oszczędzająca/ Wrzodowa	KRK- ŻER Cukrzykowa niskotłuszczowa	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) 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 makiem 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> ) 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 makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 90 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kanapka z szynką i pomidorem. (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2539.65 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 371.77 g; W tym cukry: 126.25 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2328.56 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 129.91 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2379.79 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 331.35 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 42.04 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2207.34 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 364.62 g; W tym cukry: 129.74 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 379.24 g; W tym cukry: 129.02 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2415.85 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 8.84 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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