

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 25 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłka prażone b/c 50 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzprowiny, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Rukola 10 g
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE)					
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2335.62 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2137.74 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2299.77 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 382.52 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2322.14 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2345.31 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1906.73 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1908.40 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 232.08 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zielonogórska-wp. parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Banan 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 70 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2294.56 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 50.81 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2162.74 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1943.89 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1897.85 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1976.18 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Mix салат 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g), 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2,</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kanapka z szynką i salata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanu z olejem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2,</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2113.34 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; W tym cukry: 138.84 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2313.98 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1953.23 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 1897.91 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1895.49 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 221.76 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-22 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 150 g			Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banana 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2049.93 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2198.56 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1952.55 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1930.79 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.68 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązki drożdżowej z dodatkiem wiązki drożdżowej średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarozek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-02-23 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb miesny pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 46.79 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 1.37 g;	Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 351.77 g; W tym cukry: 92.50 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1974.93 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1980.84 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1766.22 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 217.39 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 100 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i salata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g), 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2252.47 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 330.60 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2280.46 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2240.29 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 345.16 g; W tym cukry: 98.21 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2308.01 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 88.64 g; Błonnik pok.: 41.74 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2225.96 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Roszponka 10 g
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE)		Wafle ryżowe 30 g		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Udko gotowane 1szt. (bez soli i pieprzu) 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysiwka () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku waniliowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU, PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml						Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Banan 100 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2640.31 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2151.06 kcal; Białko ogółem: 50.13 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 2599.97 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2518.68 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łf.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2233.45 kcal; Białko ogółem: 72.99 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 78.39 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2064.73 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 361.04 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 1.18 g;	Wartość energetyczna: 2325.75 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 419.77 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2121.49 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2163.55 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 316.31 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2035.05 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rukola 10 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ, JAJ)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku pomarańczowym 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku pomarańczowym 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Banan 100 g Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2189.35 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2171.39 kcal; Białko ogółem: 45.13 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2264.02 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2108.62 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; W tym cukry: 79.64 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2185.72 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 1871.69 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1971.65 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos bazyliowy gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 25 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Banana 100 g Salata zielona 20 g
	PN		Banana 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Pieczywo chrupkie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2504.07 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 399.85 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2183.42 kcal; Białko ogółem: 46.14 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 366.61 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 1.30 g;	Wartość energetyczna: 2507.02 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 422.73 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2290.89 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; W tym cukry: 120.67 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1922.93 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1847.83 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1874.21 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 233.31 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Mix sałat 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g
II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 200 g		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 409.65 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2381.64 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2255.80 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2120.53 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1981.64 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 229.51 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-01 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-03-01 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 40g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-03-01 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2445.73 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 46.19 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 406.96 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2289.65 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 119.59 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1986.44 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1907.21 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2027.46 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.						
2024-03-03 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Pomidor 70 g					
		II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z twarogiem i miodem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, miód 1szt.) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
			Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemiaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemiaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		
				PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE)			
					Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g
						PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
							Wartość energetyczna: 2179.04 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 66.39 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2144.35 kcal; Białko ogółem: 48.41 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 394.31 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2050.85 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1967.95 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 34.23 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2096.56 kcal; Białko ogółem: 79.75 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 1831.18 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 216.41 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Salatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 200 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Salatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2028.13 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2015.71 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2072.39 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 39.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1888.60 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2007.15 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 259.39 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1824.03 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2055.08 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 229.93 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 7.77 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,