

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 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>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna b/skórki 70 g Salata zielona 10 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Banan 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskoptki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 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, SEL.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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 salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2833.90 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2353.35 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 0.84 g;	Wartość energetyczna: 2665.18 kcal; Białko ogółem: 135.13 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2590.12 kcal; Białko ogółem: 140.62 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2406.49 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2313.65 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 268.55 g; W tym cukry: 24.91 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2260.48 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 220.74 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 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) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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 b/skórki 70 g Sałata 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno- żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
	Wartość energetyczna: 2339.18 kcal; Białko ogółem: 78.00 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 118.21 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2515.67 kcal; Białko ogółem: 49.96 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 133.09 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2130.74 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; W tym cukry: 107.75 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2045.87 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 288.04 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 51.19 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 1935.73 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 36.00 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1815.23 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 231.57 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-03 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 150 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	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejka	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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 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.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 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 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2427.13 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2144.44 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2398.87 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 399.66 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.40 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 1915.40 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 279.65 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1988.76 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 253.53 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli) () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</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>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</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>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 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>)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2645.31 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 421.45 g; W tym cukry: 98.40 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2380.77 kcal; Białko ogółem: 52.32 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 95.00 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 0.90 g;	Wartość energetyczna: 2685.51 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 442.33 g; W tym cukry: 115.29 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2450.72 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 371.86 g; W tym cukry: 100.19 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2178.44 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 41.59 g; Błonnik pok.: 48.21 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2119.75 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 306.84 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2087.40 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 251.53 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g 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% 20 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 150 g Pomidor 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g
II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* (bez soli)* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Kanapka z wędliną i salata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
Kolacja	Roszonka 10 g 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 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 natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Roszonka 10 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.) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 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 natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g	Roszonka 10 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g	Roszonka 10 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 natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 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 mieszany 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 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.85 kcal; Białko ogółem: 49.19 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2475.60 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2177.93 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2021.04 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2167.72 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 212.87 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) 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% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata 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) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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 Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-04-06 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	
2024-04-06 sobota	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 wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 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) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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 wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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 wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 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.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 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.)
		Wartość energetyczna: 2287.73 kcal; Białko ogółem: 80.61 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2326.24 kcal; Białko ogółem: 56.59 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 105.24 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 1.80 g;	Wartość energetyczna: 2404.43 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 377.98 g; W tym cukry: 103.54 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2157.77 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 95.17 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2182.68 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2073.94 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2042.64 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 234.60 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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 truskawkowy 100 g 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.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 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 wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix sałat 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)					Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 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.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2663.09 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2447.47 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2563.07 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2536.25 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2308.43 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2190.67 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2227.10 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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% 20 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (JAJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g
	Kolejaje	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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 (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Sałata 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2864.22 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 390.11 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2464.57 kcal; Białko ogółem: 42.18 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 114.28 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 1.04 g;	Wartość energetyczna: 2858.77 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 411.52 g; W tym cukry: 106.39 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2809.29 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 400.18 g; W tym cukry: 129.36 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2625.16 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2749.31 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2468.17 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 238.06 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 5.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Banan 100 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 (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Banan 100 g Papryka świeża 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Papryka świeża 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) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 70 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 serem żółtym i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR) 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata lodowa 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata lodowa 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata lodowa 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 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- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Jabłko 150 g Salata lodowa 20 g
		PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)			Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
		Wartość energetyczna: 2227.47 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 133.38 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2041.97 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2033.03 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 32.45 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1717.62 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1949.31 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 213.07 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata 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.) Pomidor 70 g Sałata 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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 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.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu i soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i pomidorem(chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g,twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (GOR.)	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.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Pomidor 70 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczyczo chrupkie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2654.17 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 410.79 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2365.30 kcal; Białko ogółem: 49.08 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 396.49 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 2693.92 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 132.09 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2568.64 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2083.93 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2058.41 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 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> , Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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> , 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> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Mix салат 10 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 Mix салат 10 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 70 g Mix салат 10 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> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,	Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Budyń z wiązownicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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	
	Kolejka	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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Mandarynka 150 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> , Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,	Kanapka z szynką i sałata (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 sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2261.68 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2288.62 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2100.44 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1990.44 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 1919.33 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 216.38 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-12 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 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 (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 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.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SEL, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 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.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 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.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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 Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 403.64 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 47.12 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2400.72 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1891.74 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1828.06 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1959.02 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 243.67 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-13 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Mus z jabłek () z/c 50 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</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>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) 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 wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banana 100 g Sałata zielona 20 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: 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 pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 25g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)
		Wartość energetyczna: 2555.35 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 107.43 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2216.93 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 369.08 g; W tym cukry: 97.93 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 2768.33 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 431.90 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2424.50 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 54.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 359.52 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2191.26 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 308.96 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2261.39 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2237.16 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 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.	
2024-04-14, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzepa biała 70 g Sałata 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		Maślanka 200 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-04-14, niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-04-14, niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g
		PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2448.78 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 372.60 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2165.02 kcal; Białko ogółem: 57.64 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 335.63 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.51 g;	Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1873.80 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1961.72 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 267.51 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1883.55 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 264.39 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 1972.77 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 238.27 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.23 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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