

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 25 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłka prażone b/c 50 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% ła.) 15 g (MLE) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) 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) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poleďwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Rukola 10 g
II ŚN		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g			Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (MLE)		Kanapka z twarożkiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 40g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% ła.) 15 g (MLE) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% ła.) 15 g (MLE) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poleďwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)
	Wartość energetyczna: 2262.04 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. ła. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 358.09 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2147.74 kcal; Białko ogółem: 46.94 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. ła. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 2.61 g;	Wartość energetyczna: 2309.77 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. ła. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 386.52 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2277.91 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. ła. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. ła. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 1906.73 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. ła. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 296.75 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1879.61 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. ła. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 231.83 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 9.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	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) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) 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) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) 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) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) 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) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 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) Szyńska zielonogórsko- wp. parzona 50 g (SOJ.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Szyńska wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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 Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 55 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Banana 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT.)	Pieczczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2294.56 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 368.54 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2234.71 kcal; Białko ogółem: 50.81 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 374.66 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 2.52 g;	Wartość energetyczna: 2334.31 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 46.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 398.79 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2162.74 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1943.89 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1897.85 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 290.34 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1976.18 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Płatki 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Płatki 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)			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 pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem ()-dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Sałata szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Surówka z marchwi i chrzanzu z olejem b/c () 200 g (MLE, SO2.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i sałata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i chrzanzu z olejem b/c () 100 g (MLE, SO2.)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 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.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, 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.) 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.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g 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.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banan 100 g Sałata zielona 20 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, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2458.98 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 379.42 g; W tym cukry: 123.45 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2113.34 kcal; Białko ogółem: 41.75 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; W tym cukry: 104.13 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 2.19 g;	Wartość energetyczna: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 407.32 g; W tym cukry: 138.84 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2313.98 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 122.07 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1953.23 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 29.57 g; Błonnik pok.: 39.12 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 1897.91 kcal; Białko ogółem: 74.47 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 1895.49 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 221.76 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 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), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 100g 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), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Papryka świeża 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE), Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ), Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Kukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL), Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ), Kukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL), Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g 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), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g 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), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE), Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE), 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), Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ)	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)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2049.93 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2198.56 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1952.55 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1930.79 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.68 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wlepszony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 80 g (JAJ, RYB) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Banana 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	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 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 46.79 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 1.37 g;	Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2360.81 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1974.93 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1980.84 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1766.22 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 217.39 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 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) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL.)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Jabłko 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 (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 70 g 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) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) 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.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 g (może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2294.86 kcal; Białko ogółem: 59.14 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2322.41 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2228.36 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 208.48 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Roszponka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Roszponka 10 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 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.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (SOJ.) 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) 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.) Banan 100 g Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2640.31 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2151.06 kcal; Białko ogółem: 50.13 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 327.94 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 2.12 g;	Wartość energetyczna: 2599.97 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 370.53 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2518.68 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2353.51 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 109.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewiórzyny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () (bez soli i pieprzu) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Brokuł gotowany* 100 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 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 z koperkiem 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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 z koperkiem 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 z koperkiem 70 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczyczo chrupkie, kefir(pieczyczo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2311.84 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2038.95 kcal; Białko ogółem: 44.21 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2452.64 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 408.86 g; W tym cukry: 125.16 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2226.88 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1873.99 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 274.31 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 1975.23 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1901.87 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 238.66 g; W tym cukry: 57.06 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rukola 10 g
			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Prózdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ, JAJ)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g	
	Kolejacja	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 () 40 g (SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL) Banan 100 g Salata zielona 20 g	
		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Prózdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
		Wartość energetyczna: 2260.05 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 343.61 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2096.59 kcal; Białko ogółem: 44.85 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 1.89 g;	Wartość energetyczna: 2236.97 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 90.84 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2179.32 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2089.21 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 28.87 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1917.59 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 29.50 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2017.54 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 231.10 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , 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> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> , Mix салат 10 g Banan 100 g Pomidor 70 g	
		II ŚN		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Banan 200 g			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> , Kanaпка z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
			Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> , Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> , Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos mięsno warzywny () z mięsa wiewprzowego (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD					Jabłko pieczone 150 g	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanaпка z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</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> , Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> , Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Szynka dębowa łopatka wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> , Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g
		PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> , Kanaпка z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Kanaпка z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> , Kanaпка z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , Wartość energetyczna: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2509.36 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 409.65 g; W tym cukry: 127.69 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2381.64 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 358.06 g; W tym cukry: 94.19 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2255.80 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 323.17 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 JĘCZ.) Sałata zielona 20 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.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Maślanka 200 ml (MLE.)		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek śniadaniowy 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejka	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 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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 z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	PN	Wartość energetyczna: 2445.73 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 46.19 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 406.96 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2289.65 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 119.59 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1986.44 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1907.21 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2027.46 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 70 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z twarożkiem i miodem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, miód 1szt.) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</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>)
Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (<u>JAJ</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona 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 sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)
	Wartość energetyczna: 2147.73 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2224.67 kcal; Białko ogółem: 42.70 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 0.65 g;	Wartość energetyczna: 2331.58 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.41 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 46.21 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2175.05 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2085.46 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 229.08 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Ziemiaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Żurek z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 200 g (<u>może zawierać: SEL.</u>)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 100 g (<u>może zawierać: 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-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Banan 100 g Pomidor 70 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2318.16 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2218.51 kcal; Białko ogółem: 52.36 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 93.38 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 1.40 g;	Wartość energetyczna: 2263.92 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 389.72 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2159.56 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 345.01 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1962.82 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1901.81 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g; W tym cukry: 34.82 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1965.09 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 243.04 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 5.82 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,