

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-04 poniedziałek	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) 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 Mix салат 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) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 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) 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 Mix салат 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) 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 70 g Mix салат 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) 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 70 g Mix салат 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) 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 Mix салат 10 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) Pomidor 70 g Banan 100 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Brokułowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem (bez soli) () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z cielierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta () 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarożkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i 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 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL)
		Wartość energetyczna: 2469.30 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 370.89 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2250.60 kcal; Białko ogółem: 47.20 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 90.90 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 1.20 g;	Wartość energetyczna: 2265.14 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 367.48 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2201.34 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 42.05 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1966.02 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 47.18 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1894.51 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 1870.38 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 7.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-03-05 wtorek	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 100 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
2024-03-05 wtorek	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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 50 g (SEL) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) 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 Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) 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) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Banana 100 g Sałata zielona 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	
		Wartość energetyczna: 2302.68 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 112.54 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2516.78 kcal; Białko ogółem: 56.56 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 406.98 g; W tym cukry: 127.26 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 0.95 g;	Wartość energetyczna: 2318.11 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 126.24 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2240.86 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2061.21 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2001.06 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 27.39 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 1820.48 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 222.68 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-06 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z makiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SO2.) Salatka szwedzka b/c () 100 g (GOR.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Banan 100 g Pomidorki koktajlowe 70 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	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 40g, 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.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2427.13 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 102.33 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2144.44 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 350.71 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 1.27 g;	Wartość energetyczna: 2376.47 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 395.26 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2167.40 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 1962.67 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1988.76 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 253.53 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 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> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Sałata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
			Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> ,		Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli) () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkoptki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
PD					Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
PN			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, Kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u> ,
		Wartość energetyczna: 2690.41 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2389.91 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 392.91 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 1.39 g;	Wartość energetyczna: 2730.61 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 456.53 g; W tym cukry: 115.25 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2495.25 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 385.93 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 44.43 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2237.80 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 50.67 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2179.68 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2060.35 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 150 g Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g Salata zielona 20 g
II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ryz na mleku z dżemem 150 g (MLE.)	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD					Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Kanapka z wędliną i salata. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.)
Kolacja	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g	Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2264.19 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.85 kcal; Białko ogółem: 49.19 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 2.51 g;	Wartość energetyczna: 2475.60 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 403.80 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2177.93 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2021.04 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2167.72 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 40.83 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 1909.03 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 212.87 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 7.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-03-09 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-03-09 sobota	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczony chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2277.73 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2316.24 kcal; Białko ogółem: 57.19 g; Tłuszcz: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2394.43 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2147.77 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2182.68 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 29.44 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2073.94 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2042.64 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 234.60 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 9.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Mix sałat 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix sałat 10 g
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)		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.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.)
	Wartość energetyczna: 2663.09 kcal; Białko ogółem: 125.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2447.47 kcal; Białko ogółem: 56.31 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2563.07 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2536.25 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2308.43 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 264.90 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2190.67 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 260.15 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2227.10 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 7.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g
		II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (JAJ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem () b/c 100 g	
2024-03-11 poniedziałek	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 40 g (SEL.) 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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) 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.) Salata zielona 20 g	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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	Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Banan 100 g Salata zielona 20 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (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 (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2352.80 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 385.22 g; W tym cukry: 77.09 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2194.66 kcal; Białko ogółem: 40.31 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 375.39 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 1.70 g;	Wartość energetyczna: 2347.35 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 406.63 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2297.87 kcal; Białko ogółem: 76.97 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 395.29 g; W tym cukry: 116.16 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2142.14 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 44.70 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2266.29 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1985.15 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 238.77 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10g Banan 100g Pomidor b/skórki 70g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 25g (SOJ, MLE) Rukola 10g Mus z jabłek () z/c 50g Pomidor b/skórki 70g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 70g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE) Rukola 10g Banan 100g Papryka świeża 70g	Kawa z mlekiem/p b/c 250g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10g Papryka świeża 70g	Kawa z mlekiem/p b/c 250g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (SOJ, MLE) Rukola 10g Pomidor b/skórki 70g	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10g Banan 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Papryka świeża 70g
	II SN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu i soli) 60g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem (bez soli) 100 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 200g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100g (GLU PSZ)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200g Filet z kurczaka pieczony 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka pieczony (bez pieprzu) 80g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy. () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 100g Filet z kurczaka pieczony 90g (GLU PSZ) Salata zielona z jogurtem 50g (MLE) Marchew oprószana z olejem () 100g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE)		Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Surówka wykwintna z olejem b/c 100g (JAJ, GOR) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Dżem 25g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE) Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100g (MLE) Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70g Salata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50g (SOJ, MLE) Jabłko 150g Salata lodowa 20g
	PN		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW)		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2227.47 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 92.30 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 50.84 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 1.90 g;	Wartość energetyczna: 2218.20 kcal; Białko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz: 41.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 133.38 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2041.97 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 94.80 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2033.03 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 32.45 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1717.62 kcal; Białko ogółem: 77.90 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 263.79 g; W tym cukry: 26.52 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 1949.31 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 213.07 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-03-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 70 g Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu i soli) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
						Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarogiem i pomidorem(chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g,twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	
	PD							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Dżem 40 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Sałatka szwedzka () 70 g (GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Pomidor 70 g
			Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczyczo chrupkie,kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2654.17 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 410.79 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2365.30 kcal; Białko ogółem: 49.08 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 396.49 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 0.91 g;	Wartość energetyczna: 2693.92 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 132.09 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2568.64 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 397.84 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2087.79 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 316.04 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2083.93 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 36.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2058.41 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 228.30 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 5.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Mandarynka 150 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,		Kanapka z jajkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta (bez soli) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Budyń z wiązowiny 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Budyń z wiązowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Pulpet wiązowiny (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>)	Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata zielona 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 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> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</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> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasztet z fasoli () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiązowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2252.15 kcal; Białko ogółem: 81.86 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2242.73 kcal; Białko ogółem: 57.27 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 352.08 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 2.16 g;	Wartość energetyczna: 2269.67 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2081.49 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 95.78 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 48.48 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1971.49 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1900.38 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 218.98 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny srednio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Salata zielona 20 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 40g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Banan 100 g Pomidor 70 g
	PN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 403.64 g; W tym cukry: 95.34 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 47.12 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 1.22 g;	Wartość energetyczna: 2525.80 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 408.35 g; W tym cukry: 104.07 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 2400.72 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 371.36 g; W tym cukry: 92.11 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1891.74 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1828.06 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; W tym cukry: 38.14 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1939.32 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 246.25 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.	
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</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>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU, ZYT, 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>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-03-16 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez soli i pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (bez pieprzu) () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU, PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>)	
2024-03-16 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU, PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wiewprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ZYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt (<u>GLU, PSZ, SOJ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2320.53 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 51.68 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 1.95 g;	Wartość energetyczna: 2533.51 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 431.15 g; W tym cukry: 77.61 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2189.68 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 358.76 g; W tym cukry: 93.05 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 1970.84 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g; W tym cukry: 56.88 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2040.97 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2016.74 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 256.29 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 40 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Rzepa biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Rzepa biała 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		Maślanka 200 ml (MLE.)	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Pomidorowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 50 g Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Sos własny () (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałata (chleb pszenno-żył 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żył 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Wartość energetyczna: 2429.83 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 66.75 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2155.54 kcal; Białko ogółem: 54.40 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2278.76 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1854.85 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 1942.77 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 270.11 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1864.60 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 266.99 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1953.82 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 240.87 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.62 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,