

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłka prażone b/c 50 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Rukola 10 g
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu i soli) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy (bez soli i pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez pieprzu) 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazyliowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE</u>)		Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 40g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2306.99 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 359.49 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2157.21 kcal; Białko ogółem: 50.18 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 348.80 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 2.41 g;	Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 97.03 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 383.92 g; W tym cukry: 97.05 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2322.86 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 365.17 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2335.47 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 320.57 g; W tym cukry: 30.89 g; Błonnik pok.: 45.92 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1925.68 kcal; Białko ogółem: 78.62 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 1898.56 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Pomidor koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor koktajlowe 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor koktajlowe 70 g
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ)	Brokułowa z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny (bez soli) 100 ml (GLU, PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU, PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ)	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 200 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU, JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Banan 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 70 g (MLE) Salata zielona 20 g
	PN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE, GLU, ŻYT)	Pieczyczo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2305.94 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2215.09 kcal; Białko ogółem: 47.02 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 93.72 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 1.57 g;	Wartość energetyczna: 2345.69 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 397.61 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2174.12 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1955.27 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 36.61 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1909.23 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1987.56 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 242.37 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretko o smaku cytrynowym 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2198.44 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2049.93 kcal; Białko ogółem: 47.19 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 315.88 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2276.39 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 60.68 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2198.56 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 324.62 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1952.55 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1930.79 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2000.68 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 247.15 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 6.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata strzebiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata strzebiasta czerwona 10 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		Kanaпка z twarogiem i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, salata 5g, twarozek 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
2024-04-19 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy. (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Kanaпка z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT)		Kanaпка z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g		
2024-04-19 piątek	Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE) Banana 100 g Salata zielona 20 g	
		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Kanaпка z szynką i salata (chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Kanaпка z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
		Wartość energetyczna: 2457.45 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 368.53 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 46.79 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 371.11 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 1.37 g;	Wartość energetyczna: 2542.78 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 409.55 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 2360.81 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 354.17 g; W tym cukry: 104.50 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1974.93 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1980.84 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 276.91 g; W tym cukry: 30.25 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1785.92 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 214.81 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-20 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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE)	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaki gotowane () 200 g Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 200 g (SEL)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL) Sałata zielona 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			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)	Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; W tym cukry: 98.58 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2294.86 kcal; Białko ogółem: 59.14 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 1.78 g;	Wartość energetyczna: 2254.69 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2322.41 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 346.74 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2228.36 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 50.07 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 208.48 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 6.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.) Rozspanka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Rozspanka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% ła.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Rozspanka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Rozspanka 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Rozspanka 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Rozspanka 10 g
			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Wafle ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Grysiwka (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 100 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) 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.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% ła.) 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.) 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.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) 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% ła.) 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.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Banan 100 g Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, GOR.) Sałata zielona 20 g	
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2704.63 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 101.01 g; Kw. ła. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2189.65 kcal; Białko ogółem: 50.94 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. ła. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 96.56 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 2.31 g;	Wartość energetyczna: 2664.29 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. ła. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g; W tym cukry: 95.53 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2583.00 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. ła. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 311.94 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2397.55 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 97.28 g; Kw. ła. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2368.30 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. ła. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2417.83 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 116.71 g; Kw. ła. nasy.: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 226.73 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 25 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml				Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretkę o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z serem żółtym (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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 z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g
		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (_może zawierać: MLE.)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2269.63 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 369.05 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2095.22 kcal; Białko ogółem: 34.45 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 15.80 g; Sól: 1.02 g;	Wartość energetyczna: 2361.93 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 424.19 g; W tym cukry: 115.53 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2157.67 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 356.23 g; W tym cukry: 92.34 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2174.93 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 46.59 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2046.43 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2105.63 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 245.42 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rukola 10 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Drożdżówka mini 1 szt 36 g (GLU PSZ, JAJ)	Wielowarzywna z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galearetka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Salata zielona z kefirem 60 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami () 70 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Pomidor b/skórki 70 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL) Banan 100 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
	Wartość energetyczna: 2222.47 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; W tym cukry: 73.42 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2077.80 kcal; Białko ogółem: 46.15 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 1.81 g;	Wartość energetyczna: 2199.39 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2141.74 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2194.04 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 27.93 g; Błonnik pok.: 42.07 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1880.01 kcal; Białko ogółem: 77.26 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; W tym cukry: 28.42 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 228.05 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g Sos bazyliowy (bez soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu i soli) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 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 (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Banana 100 g Sałata zielona 20 g
		PN		Banan 1szt. 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 razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Pieczywo chrupkie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2524.32 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 123.96 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 46.74 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 365.47 g; W tym cukry: 102.93 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 1.28 g;	Wartość energetyczna: 2527.27 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 420.45 g; W tym cukry: 129.30 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2311.14 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 120.67 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1943.18 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1868.08 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 273.31 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1894.46 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 231.03 g; W tym cukry: 64.20 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 5.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u> .) Twarożek 30g (<u>MLE</u> .) Miód (25g) 1 szt Mix салат 10g Pomidor b/skórki 70g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 70g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% ła.) 15g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Banan 100g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 70g	Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Pomidor 70g	Kawa z mlekiem/p b/c 250g (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Pomidor b/skórki 70g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат 10g Banan 100g Pomidor 70g
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Banan 200g		Kefir 2% ła 200 ml (<u>MLE</u> .)		Kanapka z szynką i pomidorem. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> .) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron z tłuszczem 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokuł gotowany (bez soli)* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150g Biszkopt b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopt b/m 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> .) Jabłko pieczone 150g Brokuł gotowany* 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () z mięsa wieprzowego (bez pieprzu) 150g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 100g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200g (<u>GLU PSZ</u> .) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Brokuł gotowany* 100g Marchew gotowana z olejem () 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90g (<u>JAJ</u> .) Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 100g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone 150g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> .)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z marchwi b/c () 100g (<u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100g Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Dżem 25g Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Margaryna roślinna (80% ła.) 15g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Pasztet z ciecierzycy () 80g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Pomidor 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Margaryna roślinna (80% ła.) 15g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 70g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u> .) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Jabłko 150g Sałata zielona 20g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> .)				Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)
	Wartość energetyczna: 2357.62 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. ła. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2362.53 kcal; Białko ogółem: 57.56 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. ła. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; W tym cukry: 90.69 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 2.15 g;	Wartość energetyczna: 2548.82 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. ła. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 129.04 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2421.10 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. ła. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g; W tym cukry: 95.54 g; Błonnik pok.: 40.39 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2295.26 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. ła. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 39.89 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2159.99 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. ła. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2021.10 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. ła. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 228.70 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 70 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				Maślanka 200 ml (MLE.)		Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
2024-04-26 piątek	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa (bez soli) () 400 ml (MLE, SEL, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez cukru i bez pieprzu) () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Warzywa po grecku (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, SEL.)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
2024-04-26 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g 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.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 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.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Pieczywo chrupkie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2445.73 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 385.64 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2202.94 kcal; Białko ogółem: 46.19 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 102.10 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 1.31 g;	Wartość energetyczna: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 406.96 g; W tym cukry: 114.12 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2289.65 kcal; Białko ogółem: 95.99 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; Węglowodany ogółem: 352.76 g; W tym cukry: 119.59 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 1986.44 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1907.21 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2027.46 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 247.23 g; W tym cukry: 62.12 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 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) Ser zółty 50 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser zółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g
		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml				Maślanka 200 ml (MLE)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem (bez soli) () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Schab gotowany (bez pieprzu i soli) 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł) (bez soli) * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 100 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany (bez pieprzu) 80 g Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
						Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 200 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Sałatka z marchwi i ogórka kiszzonego () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PD							Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pszenno-żytni 30g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor b/skórki 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłka prażone b/c 100 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 70 g
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Pieczewo chrupkie, kefir(pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	PN	Wartość energetyczna: 2067.08 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2045.18 kcal; Białko ogółem: 50.66 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 1.24 g;	Wartość energetyczna: 2111.34 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 40.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 1927.55 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 47.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 297.19 g; W tym cukry: 72.99 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2026.10 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1842.98 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 256.49 g; W tym cukry: 30.31 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2074.03 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 227.33 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 7.38 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,