

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów- lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Drożdźówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Miod (25g) 1 szt Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 40 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Babka drożdżowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynek dębowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt
II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtusty 120 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kalań gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalań gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalań gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy SU 100 ml (GLU PSZ) Kalań gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg 40 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab pieczony w rękawie 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynek dębowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 10 g		Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2647.71 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 386.26 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.31 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2117.38 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2119.80 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 3008.83 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 49.53 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.62 g;

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów- lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Melon 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE , Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE , Roszponka 10 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Melon 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE , Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE , Roszponka 10 g Pomidor 50 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostionki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 5 g (MLE , Ser topiony 25g 1 szt (MLE ,)	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE ,)					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL , Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy SU 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL , Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 5 g (MLE , Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, MLE , Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL ,)	
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE ,)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ , Twaróg chudy 40 g (MLE , Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb Graham 80 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ , Twaróg chudy 40 g (MLE , Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ , Twaróg chudy 40 g (MLE , Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ , Twaróg chudy 40 g (MLE , Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 20 g (MLE , Dżem 25 g 2 szt Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło 83% tł. 5 g (MLE , Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	
		Wartość energetyczna: 2092.13 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2161.14 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2166.14 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2204.57 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 301.43 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2830.31 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 97.52 g; Kw. tł. nasy.: 47.03 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.73 g;	

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-17 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Ser mozzarella 40g (MLE,) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Kiwi (g) 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 30g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Ser mozzarella 40g (MLE,) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Ser mozzarella 40g (MLE,) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ,) Ser mozzarella 40g (MLE,) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20g (MLE,) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5g (MLE,) Ser żółty 25g (MLE,)
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE,)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy SU 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kalafor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5g (MLE,) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Kalafor gotowany* 50g
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE,)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40g (RYB, MLE,) Pomidor 50g Mix sałat 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40g (RYB, MLE,) Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40g (RYB, MLE,) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20g	Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40g (RYB, MLE,) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mix sałat 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20g (MLE,) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5g (MLE,) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g
	Wartość energetyczna: 2344.05 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2313.21 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2333.66 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2102.94 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 3213.63 kcal; Białko ogółem: 159.48 g; Tłuszcz: 127.82 g; Kw. tł. nasy.: 62.25 g; Węglowodany ogółem: 369.41 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 10.88 g;	

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomarańcza 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
		II ŚN Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
2024-04-18 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron (polany masłem) 170 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Brokuł gotowany* 50 g	
		PD	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
2024-04-18 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>)
		PN	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)	Wafle ryżowe 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiń,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2313.66 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2186.13 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2278.99 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2995.74 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 110.51 g; Kw. tł. nasy.: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 418.45 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 8.04 g;

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
II ŚN		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową. (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Kalaflor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany* 50 g	
PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek naturalny Bieluch 120 g (MLE) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Ser topiony 25g 1 szt (MLE)
PN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 9 g (GLU PSZ, MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 9 g (GLU PSZ, MLE)
	Wartość energetyczna: 2305.27 kcal; Białko ogółem: 94.80 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 83.49 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2239.22 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2186.30 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; W tym cukry: 48.18 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2374.47 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2812.15 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 373.00 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 8.76 g;

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Twaróg chudy 40g (MLE.) Ogórek kiszony 50g Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Twaróg chudy 40g (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Pomidor 50g Roszponka 10g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
	II ŚN		Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka gotowany* 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200g Brokuł gotowany* 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz z kurczaka 130g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150g Brokuł gotowany* 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraczki podprażane -drobno tarte () 50g (GLU PSZ.)
	PD		Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g). 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g). 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120g (MLE.) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Hummus 40g (SEZ.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 5g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)			Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g
		Wartość energetyczna: 1920.00 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 258.21 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2108.44 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2058.49 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g; W tym cukry: 35.30 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1998.14 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2397.81 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 9.48 g;

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Gruszka 150 g Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy z udźca SU 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>)
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarozek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 10g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Podplomyki b/c 10g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 10g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2289.59 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2338.62 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 95.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2350.65 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2257.39 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2967.85 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 118.02 g; Kw. tł. nasy.: 52.77 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 10.50 g;

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Mandarynka 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 0,05 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Schab pieczony w rekawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rekawie 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rekawie 100 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Kalaflor gotowany* 50 g
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,25 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	
	Wartość energetyczna: 2258.35 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2206.40 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 46.80 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2106.99 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2160.55 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2824.91 kcal; Białko ogółem: 141.84 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 356.52 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 8.98 g;	

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
	II ŚN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PD	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2069.12 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2109.41 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 45.82 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2019.99 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 1953.42 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2660.10 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 9.11 g;	

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ryżem () SU 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z olejem 80 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ryżem () SU 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kalałior gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt		Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalałior gotowany* 50 g
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty 40 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)
	PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	Wartość energetyczna: 2178.24 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2073.69 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 252.28 g; W tym cukry: 30.53 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1982.60 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g; W tym cukry: 30.43 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2014.60 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 32.35 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2827.64 kcal; Białko ogółem: 130.22 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 52.57 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.73 g;	

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostionki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)
	PD	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	PN	Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	Wartość energetyczna: 2356.93 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 301.43 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2355.69 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 290.12 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2392.08 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2417.81 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 3120.23 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 125.94 g; Kw. tł. nasy.: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 376.37 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 11.84 g;

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Melon 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt		Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt
	PN		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 255.54 g; W tym cukry: 34.17 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2226.44 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 41.38 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2247.21 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 282.07 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 3080.53 kcal; Białko ogółem: 149.61 g; Tłuszcz: 110.22 g; Kw. tł. nasy.: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 388.45 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 10.66 g;

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

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Pomidor 50g Mix sałat 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona op.100g 0,5 szt Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	II ŚN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150g (JAJ, GOR.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Kalańfort gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Kalańfort gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150g Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalańfort gotowany* 50g
	PD	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Paszet z fasoli () 50g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 5g (MLE.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 10g	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 10g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 10g		
	Wartość energetyczna: 2009.61 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 286.57 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2321.00 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 33.38 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2101.71 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; W tym cukry: 38.50 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2068.75 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; W tym cukry: 44.80 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2520.95 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.77 g;	

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

		SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów-lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)	Mandarynka 150 g Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>)	Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,4 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
	II ŚN		Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1966.77 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 264.49 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2104.33 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2091.57 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 268.47 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2155.02 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2492.45 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 8.49 g;

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Mleko b/laktozy 3,2% t ^{UHT} 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>) Masło bez laktozy (82% t.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g
	II ŚN					
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy SU 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 120 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) dieta 100 ml Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) dieta 100 ml Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% t.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Schab pieczony w rękawie 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2837.86 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. tł. nasy.: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 403.73 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2366.46 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 1873.04 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 230.29 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 12.60 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 1944.56 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 260.17 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1867.68 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 4.17 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Twarożek 40g (MLE.) Roszponka 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 40g (MLE.) Roszponka 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 50g	Melon 150g Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Schab pieczony w rękawie 40g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50g
	II ŚN					
	Obiad	Brokułowa z ryżem () (bez mleka) SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50g (GLU PSZ, SEL.)	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Klopsik wieprzowy SU 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () (bez mleka) SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () (bez mleka) SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Dżem 25g 2 szt Schab pieczony w rękawie 100g Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Twaróg chudy 40g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg chudy 40g (MLE.) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Dżem 25g 1 szt Pomidor 50g Sałata zielona 20g
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g		
	Wartość energetyczna: 2759.86 kcal; Białko ogółem: 136.83 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1974.13 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 307.82 g; W tym cukry: 98.60 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1934.88 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 14.81 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1907.46 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 267.57 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 19.12 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1903.79 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.57 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-17 środa	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (MLE b/LAK.) Płatki kukurydziane 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Schab pieczony w rękawie 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN					
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Kalafor gotowany* 50 g	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy SU 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () SU 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu i mleka) 100 ml Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (MLE b/LAK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU. 40 g (RYB, MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g (RYB, MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Miód (25g) 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Miód (25g) 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Miód (25g) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3128.24 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 116.12 g; Kw. tł. nasy.: 59.14 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 1997.03 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 49.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 289.70 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2090.78 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 241.01 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2045.78 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 266.24 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2026.19 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 251.56 g; W tym cukry: 52.32 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 4.66 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (MLE b/LAK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Mus z jabłek () z/c 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron (polany masłem bez laktozy) 170 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Mus z jabłek () z/c 150 g Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Brokuł gotowany* 50 g	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy SU 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Hummus 40 g (SEZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Wafle ryżowe 10 g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (MLE b/LAK.)	Deser Berliśko malina- wiśnia 200G 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.)	Wafle ryżowe 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2833.96 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 108.06 g; Kw. tł. nasy.: 55.79 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2034.88 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 305.96 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2081.27 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2024.99 kcal; Białko ogółem: 81.78 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2053.06 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 276.23 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 14.68 g; Sól: 4.26 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% t _l UHT 240 ml (MLE b/LAK.) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% t _l .) 20 g (MLE b/LAK.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% t _l .) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Mus z jabłek () z/c 90 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 50 g	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 50 g	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Masło bez laktozy (82% t _l .) 5 g (MLE b/LAK.) Kalafior gotowany* 50 g	Szpinakowa z makaronem () dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * SU 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) (bez glutenu) SU 120 g (JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) (bez glutenu) SU 120 g (JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% t _l .) 20 g (MLE b/LAK.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% t _l .) 5 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 120 g (MLE.) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab pieczony w rękawie 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab pieczony w rękawie 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 10 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 10 g		
		Wartość energetyczna: 2838.13 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 407.25 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2327.94 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 83.64 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1958.93 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 251.89 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 1910.83 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1897.62 kcal; Białko ogółem: 70.64 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 3.95 g;

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Twaróg chudy 40g (MLE.) Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Buraczki poprawiane -drobno tarte () 50g (GLU PSZ.)	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Gulasz z kurczaka 130g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100g Brokuł gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka pieczony 100g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Brokuł gotowany* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 5g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120g (MLE.) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Schab pieczony w rękawie 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2361.60 kcal; Białko ogółem: 109.94 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 1701.23 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 15.35 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1744.22 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 230.82 g; W tym cukry: 50.22 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1818.05 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 258.93 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1748.40 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 240.59 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 13.67 g; Sól: 4.90 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK,) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK,) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ,) Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK,) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,25 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL,)	Ryżowa () dieta 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik drobiowy z udźca SU 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos koperkowy * SU 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy *(bez glutenu i mleka) 100 ml Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK,) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK,) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,5 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK,) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g (MLE,) Schab pieczony w rękawie 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
PN	Wafle ryżowe 20 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE,)	Wafle ryżowe 10 g Miód (25g) 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Miód (25g) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2879.75 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 381.37 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1838.60 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2223.42 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2236.35 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2293.89 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 3.93 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (MLE b/LAK.) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Mus z jabłek () z/c 90 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Solferino (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany* 50 g	Solferino () SU 350 ml (GLU PSZ. MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez mleka i mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Schab pieczony w rękawie 100 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2766.92 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 1966.14 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1814.74 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 15.10 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 1830.15 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 252.18 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1807.99 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 239.11 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 14.65 g; Sól: 4.26 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz wołowy - dieta 130 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 50 g	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy - dieta 130 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz wołowy (bez glutenu) - dieta 130 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos ziołowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (RYB, SEL.) Ser mozzarella 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
PN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Wafle ryżowe 10 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2725.07 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1787.41 kcal; Białko ogółem: 87.29 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 273.31 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2014.71 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1937.75 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 285.88 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1934.63 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 253.36 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1934.63 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 253.36 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 4.31 g;	

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

	SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu	
2024-04-24 środa	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (MLE b/LAK) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Mus z jabłek () z/c 90 g Ryz na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Rukola 10 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Kalafior gotowany* 50 g	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos bazylkowy () SU 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ryżem () SU 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazylkowy (bez glutenu) () 100 ml (SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (MLE b/LAK) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka.parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (MLE b/LAK) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	
	Wartość energetyczna: 2914.81 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 54.97 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2044.20 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1879.06 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 1765.85 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 16.59 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1759.25 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 12.36 g; Sól: 4.83 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 80 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynka softysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Gulasz z mięsa wieprzowego SU dieta 130 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () SU 350 ml (MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 150 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Makaron bezglutenowy 150 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 130 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g	
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Wafle ryżowe 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2927.81 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 109.59 g; Kw. tł. nasy.: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2236.62 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2061.95 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; W tym cukry: 83.03 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 3.62 g;	Wartość energetyczna: 2068.56 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2037.64 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 289.41 g; W tym cukry: 95.18 g; Błonnik pok.: 17.25 g; Sól: 3.55 g;		

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% t _{UHT} 240 ml (MLE b/LAK.) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% t _{l.}) 20 g (MLE b/LAK.) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (MLE b/LAK.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło bez laktozy (82% t _{l.}) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurnej skórki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () SU 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło bez laktozy (82% t _{l.}) 5 g (MLE b/LAK.) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 50 g	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (RYB.) Sos cytrynowy SU 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () dieta SU bez koncentratu 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu i mleka) 100 ml (SEL.) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 150 g (SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło bez laktozy (82% t _{l.}) 20 g (MLE b/LAK.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło bez laktozy (82% t _{l.}) 5 g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg chudy 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Twaróg chudy 40 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g
PN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (MLE b/LAK.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	Serek kanapkowy do smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g Miód (25g) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 3044.61 kcal; Białko ogółem: 141.62 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 408.58 g; W tym cukry: 78.88 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2108.11 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 74.69 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2038.58 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 246.91 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2025.37 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1991.07 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 257.56 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 4.38 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Ser mozzarella kulki 25g (MLE.) Mix sałat 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 30g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g (SOJ.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Mix sałat 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Schab pieczony w rękawie 40g Mix sałat 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150g Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany* 50g	Ziemniaczana () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 150g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () SU 140g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL.) Ryż na sypko 150g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g (MLE b/LAK.) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g (MLE b/LAK.) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,25 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80g (GLU PSZ, MLE b/LAK.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g (MLE.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g	Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (SOJ.) Sałata lodowa 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50g Sałata lodowa 20g
	PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Wafle ryżowe 10g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Wafle ryżowe 10g	Wafle ryżowe 10g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.)	Wafle ryżowe 10g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 10g Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2737.60 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1823.85 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2060.81 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 260.69 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 12.73 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1933.04 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 1964.37 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 262.76 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 13.23 g; Sól: 4.30 g;	

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

		SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	SU- 5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca)	SU- 6. Łatwostrawna bez glutenu	SU- 6A. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego	SU- 6B. Dieta łatwostrawna bez białek mleka krowiego i glutenu
2024-04-28, niedziela	Śniadanie	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ , Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK , Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK , Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK , Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Mus z jabłek () z/c 90 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Twarożek 40 g (MLE , Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Twarożek 40 g (MLE , Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ , Schab pieczony w rękawie 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () SU 350 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK , Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) ()SU 350 ml (MLE, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL , Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () 350 ml (SEL , Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK ,	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ ,	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE , Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE ,	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2539.23 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 1773.62 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 265.82 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1824.16 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 238.17 g; W tym cukry: 56.30 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 1853.99 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 261.48 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1823.60 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 244.72 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 4.41 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kalafor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kalafor gotowany* 150 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chrzan 30 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałatka z pomidorów z natką pietruszki 50 g Rukola 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g				
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2790.33 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 381.76 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2643.39 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 384.98 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2796.33 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 383.53 g; W tym cukry: 95.66 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2761.63 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 396.39 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.90 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 50 g	Melon 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Tofu 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			
	Wartość energetyczna: 2336.14 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; W tym cukry: 147.67 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 2196.87 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 2254.40 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2311.00 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2282.59 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 99.70 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.90 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-17 środa	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kiwi (g) 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kiwi (g) 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kiwi (g) 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
PN	Deser Berisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		
	Wartość energetyczna: 2510.14 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.79 g; Węglowodany ogółem: 282.96 g; W tym cukry: 166.47 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2563.64 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 75.69 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2437.18 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 86.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2629.66 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2671.42 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 7.66 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 50 g	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2414.00 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2421.18 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2683.47 kcal; Białko ogółem: 126.40 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; W tym cukry: 110.90 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2505.99 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 117.36 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.52 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-19 piątek	Sniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z cieciorki i pieczarek 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Szpinakowa z zacierką () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kalańkor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Chrzan 30 g (<u>MLE, S02.</u>) Papryka świeża 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 9 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2336.14 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; W tym cukry: 147.67 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.84 g;	Wartość energetyczna: 2611.82 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 100.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 95.67 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2411.17 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2757.37 kcal; Białko ogółem: 109.15 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 376.53 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2695.17 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 370.80 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.24 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i natką pietruszki 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz sojowy z warzywami* 130 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2076.79 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2024.11 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 277.92 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2359.99 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2296.05 kcal; Białko ogółem: 118.63 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.39 g;

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Banan 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Banan 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Banan 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew mini z olejem* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2368.61 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 99.07 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2471.97 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 93.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2532.44 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Tłuszcz: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.07 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Banan 1szt. 1 szt Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>)	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 150 g	
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z brokułu i pomidora 50 g Rukola 10 g	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g				
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2326.25 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2240.50 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2582.10 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 396.25 g; W tym cukry: 160.07 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2543.92 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 415.50 g; W tym cukry: 150.84 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 5.91 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek wiejski ziemisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Talarki z warzyw () 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy - dieta 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () SU 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g			
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2737.42 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 116.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 94.92 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2156.76 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2721.83 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2558.66 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 84.67 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 6.84 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-24 środa	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 350 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sałata zielona z olejem 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sałata zielona z olejem 80 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Sałata zielona n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Grycikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalafor gotowany* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z fasoli 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2221.39 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 303.91 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2294.68 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 304.23 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2240.08 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g; W tym cukry: 75.41 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2278.67 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; W tym cukry: 93.51 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.85 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz z mięsa wieprzowego SU 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 10 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2800.29 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 92.33 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 5.17 g;	Wartość energetyczna: 2460.14 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2638.54 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 100.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 324.35 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2586.98 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.76 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Talarki z warzyw () 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kalafiorowa z ryżem () SU 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy SU 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Marchew gotowana z olejem () 150 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	PD						
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan 30 g (<u>MLE, SO2,</u>) Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g					
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2291.57 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2346.11 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2523.88 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2622.23 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.53 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.57 g;		

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () SU 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () SU 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)	Ziemniaczana () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Potrawka drobiowa () SU 140 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kalaifior gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Babka piaskowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasztecik z fasoli () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 40 g Pasztecik z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g			
	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 2360.43 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2526.48 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 339.23 g; W tym cukry: 114.04 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2371.51 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.35 g;	

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

		SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	SU- 8. Dieta wegetariańska	SU- 9. Dieta anoreksja 2000	SU- 10. KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne)	SU- 11. MK Matki karmiącej
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Hummus 40 g (<u>SEZ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Frittata z jajkiem 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g		
	Wartość energetyczna: 2452.14 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 99.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 156.07 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 2380.42 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 323.08 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2261.38 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2469.49 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 80.51 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2141.24 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 282.50 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.10 g;	

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Drożdżówka z serem 80g 1 szt (GLU PSZ, MLE) Miód (25g) 2 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2238,21 kcal; Białko ogółem: 42,41 g; Tłuszcz: 63,98 g; Kw. tł. nasy.: 17,49 g; Węglowodany ogółem: 375,64 g; W tym cukry: 62,13 g; Błonnik pok.: 34,53 g; Sól: 5,11 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-16 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () (bez mleka) SU 350 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 1816.05 kcal; Białko ogółem: 37.70 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 4.87 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ MLE SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 1838.74 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; Węglowodany ogółem: 271.40 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.36 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE,) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 1726.94 kcal; Białko ogółem: 37.52 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; W tym cukry: 47.52 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 5.28 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Jabłko 150 g Dżem 25 g 2 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 20 g
PN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Podpłomyki b/c 9 g (GLU PSZ, MLE,)	
		Wartość energetyczna: 1839.42 kcal; Białko ogółem: 36.13 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sól: 5.82 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 400 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 1878,40 kcal; Białko ogółem: 53,40 g; Tłuszcz: 54,30 g; Kw. tł. nasy.: 15,64 g; Węglowodany ogółem: 288,22 g; W tym cukry: 45,87 g; Błonnik pok.: 32,32 g; Sól: 5,16 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 50 g (SOJ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Miód (25g) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1955.01 kcal; Białko ogółem: 39.76 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 5.27 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Mandarynka 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	
		Wartość energetyczna: 2066.38 kcal; Białko ogółem: 29.35 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 362.85 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 4.39 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Dżem 25 g 2 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1872.66 kcal; Białko ogółem: 37.89 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 289.41 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 5.34 g;

SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu	
2024-04-24 środa	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g</p> <p>Wartość energetyczna: 1715.51 kcal; Białko ogółem: 40.84 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.35 g; Węglowodany ogółem: 274.10 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 5.01 g;</p>

Jabłko 150 g
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g
Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt
Dżem 25 g 2 szt
Sałata zielona 20 g
Herbata czarna ekspresowa z cytryną
Cateringowa z/c 250 ml

Grycikowa () 400 ml (**GLU PSZ, SEL**)
Ziemniaki gotowane () 200 g
Filet z kurczaka gotowany 50 g
Sos bazyliowy () 100 ml (**GLU PSZ, SEL**)
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt

Herbata czarna ekspresowa z cytryną
Cateringowa z/c 250 ml
Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g
Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt
Twaróg chudy 40 g (**MLE**)
Sałata zielona 20 g

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 1799.42 kcal; Białko ogółem: 40.32 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; W tym cukry: 63.26 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 4.88 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Melon 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony SU 50 g (RYB) Sos cytrynowy SU 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)
		Wartość energetyczna: 1857.95 kcal; Białko ogółem: 38.79 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g; W tym cukry: 51.60 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.39 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Miód (25g) 2 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () SU 100g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2128.66 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 5.09 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Mandarynka 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Frittata z jajkiem 300 g (JAJ, MLE, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 1941.52 kcal; Białko ogółem: 38.10 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 5.36 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,