

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Pomarańcza 200 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) 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 kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Brokułowa z ryżem ( ) SU 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) SU 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) SU 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) SU 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kalaftor gotowana z olejem ( ) 150 g Kalaftor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem ( ) SU 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos koperkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kalaftor 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> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem ( ) 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 i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,25 szt ( <u>MLE.</u> )
PN	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					
	Wartość energetyczna: 2201.14 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2019.87 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 46.97 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2082.63 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2048.15 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 41.23 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2923.42 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 109.31 g; Kw. tł. nasy.: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł200g 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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Roszponka 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Roszponka 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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> ) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> )
		Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Obiad	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
	PD	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzona wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt	
	PN	Deser Berliśko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 10 g		Deser Berliśko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> )	
Wartość energetyczna: 2299.00 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 303.31 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 6.02 g;		Wartość energetyczna: 2129.72 kcal; Białko ogółem: 120.10 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 243.33 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.10 g;		Wartość energetyczna: 2420.05 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 6.60 g;		
Wartość energetyczna: 2716.80 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 95.29 g; Kw. tł. nasy.: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 355.75 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 8.29 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Melon 150 g Płatki owsiane na mleku SU 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 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> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ćwikła z jabłkiem ( ) 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Brokuł gotowany* 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ćwikła z jabłkiem ( ) 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ćwikła z jabłkiem ( ) 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grysikowa ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 120 g Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	Wartość energetyczna: 2360,04 kcal; Białko ogółem: 117,00 g; Tłuszcz: 90,58 g; Kw. tł. nasy.: 28,90 g; Węglowodany ogółem: 278,75 g; W tym cukry: 62,01 g; Błonnik pok.: 20,85 g; Sól: 7,09 g;	Wartość energetyczna: 2449,95 kcal; Białko ogółem: 129,45 g; Tłuszcz: 102,28 g; Kw. tł. nasy.: 28,34 g; Węglowodany ogółem: 269,49 g; W tym cukry: 28,57 g; Błonnik pok.: 34,14 g; Sól: 9,68 g;	Wartość energetyczna: 2257,09 kcal; Białko ogółem: 115,47 g; Tłuszcz: 88,26 g; Kw. tł. nasy.: 27,34 g; Węglowodany ogółem: 261,35 g; W tym cukry: 35,93 g; Błonnik pok.: 24,43 g; Sól: 8,39 g;	Wartość energetyczna: 2019,14 kcal; Białko ogółem: 101,80 g; Tłuszcz: 60,48 g; Kw. tł. nasy.: 21,81 g; Węglowodany ogółem: 278,33 g; W tym cukry: 42,95 g; Błonnik pok.: 23,82 g; Sól: 7,17 g;	Wartość energetyczna: 2985,37 kcal; Białko ogółem: 121,85 g; Tłuszcz: 104,42 g; Kw. tł. nasy.: 57,81 g; Węglowodany ogółem: 403,72 g; W tym cukry: 59,20 g; Błonnik pok.: 22,32 g; Sól: 9,99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Banan 150 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 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 Bułka pszenna długa krojona 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Obiad	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kalaflor gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</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> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kalaflor gotowany* 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () SU 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () SU 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () SU 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g 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	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 10 g				
	Wartość energetyczna: 2402.58 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2617.57 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 114.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2363.73 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2395.73 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2845.79 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 110.61 g; Kw. tł. nasy.: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 45.79 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <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> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 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> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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	Dyniowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew mini z olejem* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew mini z olejem* 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</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> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany* 50 g
	PD	Kanapka z twarogiem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, 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> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 10 g			Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2424.73 kcal; Białko ogółem: 136.95 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2288.12 kcal; Białko ogółem: 137.99 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2315.96 kcal; Białko ogółem: 132.60 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 294.89 g; W tym cukry: 50.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2292.07 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2900.54 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 104.95 g; Kw. tł. nasy.: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.75 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Banan 1szt. 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> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () dieta 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Buraczki gotowane () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 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> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Buraczki gotowane () 50 g
	PD		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Kolacja	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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g 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	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					
	Wartość energetyczna: 2451.47 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 304.81 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2481.44 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 102.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 279.50 g; W tym cukry: 40.67 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2435.69 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 53.31 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 3179.69 kcal; Białko ogółem: 140.04 g; Tłuszcz: 115.16 g; Kw. tł. nasy.: 59.51 g; Węglowodany ogółem: 406.01 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kiwi (g) 100 g Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Talarki z warzyw ( ) 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Ser mozzarella 25 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona, op 100g 0,25 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN		Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twaróżkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy ( ) dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy ( ) dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g
	PD		Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mus warzywny gruska-pasternak 100g 1 szt	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	Wartość energetyczna: 2235.82 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 282.03 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2336.52 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2352.52 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 48.71 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2233.65 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 291.40 g; W tym cukry: 50.78 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2827.04 kcal; Białko ogółem: 139.32 g; Tłuszcz: 113.74 g; Kw. tł. nasy.: 49.64 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Babka drożdżowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku SU 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g	Pomarańcza 200 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 40 g ( <b>SEZ,</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Babka drożdżowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kasza kukurydziana na mleku SU 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłęk () z/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kalańior gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 150 g Pulpet wieprzowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kalańior gotowany* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 150 g Pulpet wieprzowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kalańior gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryz na sypko 150 g Pulpet wieprzowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pomidorowy dieta 100 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kalańior gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 150 g
	PD		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE,</b> )
	PN		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 10 g			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ,</b> ) Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2494.08 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 378.48 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2304.88 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2210.82 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2222.55 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 3169.22 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 108.74 g; Kw. tł. nasy.: 50.97 g; Węglowodany ogółem: 424.44 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Jabłko 150 g 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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 pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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 Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 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 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 Twarożek 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g	Jabłko pieczone 150 g 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> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Jarzynowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wykwitna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Klopsik drobiowy SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy ( ) dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>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> ) 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, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo naturalny 150g 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> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					
	Wartość energetyczna: 2061.30 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2108.31 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 247.12 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2019.17 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 251.34 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2330.01 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2524.48 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 46.80 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 8.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-13 środa	Śniadanie	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Płatki owsiane na mleku SU 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kiwi (g) 100 g 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rukola 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 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> ) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Woda źródlana 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana 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	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Marchew gotowana 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> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. 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> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt
	PN	Wafle ryżowe 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2480.92 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2284.27 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 94.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; W tym cukry: 39.07 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 299.81 g; W tym cukry: 42.49 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2291.41 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2909.96 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 101.47 g; Kw. tł. nasy.: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 406.27 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 9.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Deser Berliško malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</b> ) Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostrości 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynek drobiowy, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			
2024-03-14 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz z indyka 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g
		PD	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarówek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2024-03-14 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasztet z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasztet z fasoli () 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 5 g ( <b>MLE.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2268,28 kcal; Białko ogółem: 106,52 g; Tłuszcz: 68,04 g; Kw. tł. nasy.: 25,54 g; Węglowodany ogółem: 312,41 g; W tym cukry: 97,86 g; Błonnik pok.: 16,65 g; Sól: 5,91 g;	Wartość energetyczna: 2350,77 kcal; Białko ogółem: 129,18 g; Tłuszcz: 87,21 g; Kw. tł. nasy.: 23,49 g; Węglowodany ogółem: 272,97 g; W tym cukry: 49,66 g; Błonnik pok.: 34,42 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 2279,41 kcal; Białko ogółem: 135,10 g; Tłuszcz: 71,94 g; Kw. tł. nasy.: 27,56 g; Węglowodany ogółem: 280,69 g; W tym cukry: 53,14 g; Błonnik pok.: 21,32 g; Sól: 8,25 g;	Wartość energetyczna: 2279,51 kcal; Białko ogółem: 127,95 g; Tłuszcz: 74,55 g; Kw. tł. nasy.: 27,52 g; Węglowodany ogółem: 281,31 g; W tym cukry: 54,83 g; Błonnik pok.: 18,52 g; Sól: 7,11 g;	Wartość energetyczna: 2789,40 kcal; Białko ogółem: 140,45 g; Tłuszcz: 103,44 g; Kw. tł. nasy.: 52,33 g; Węglowodany ogółem: 331,23 g; W tym cukry: 40,85 g; Błonnik pok.: 19,38 g; Sól: 11,59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-15 piątek	<b>Śniadanie</b>	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Makaron na mleku SU 300 ml ( <i>MLE</i> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <i>GLU PSZ</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g ( <i>MLE</i> ) Pierś delikatna z kurzej 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	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 120 g ( <i>MLE</i> ) Pierś delikatna z kurzej 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	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 300 ml ( <i>MLE</i> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )		
	<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny ( ) SU 350 ml ( <i>MLE, SEL, GLU JECZ</i> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Ziemniaki ( ) 200 g Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Krupnik jęczmienny ( ) SU 350 ml ( <i>MLE, SEL, GLU JECZ</i> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Ziemniaki ( ) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Krupnik jęczmienny ( ) SU 350 ml ( <i>MLE, SEL, GLU JECZ</i> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <i>RYB</i> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Ziemniaki ( ) 200 g Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt		Krupnik jęczmienny ( ) SU 350 ml ( <i>MLE, SEL, GLU JECZ</i> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * SU 100 ml ( <i>GLU PSZ, MLE</i> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <i>GLU PSZ, SEL</i> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g
	<b>PD</b>		Kanapka z twarogiem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt ( <i>GLU PSZ, MLE</i> )		
	<b>Kolacja</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Twaróg chudy 40 g ( <i>MLE</i> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</i> ) Chleb Graham 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Talerki z warzyw ( ) 50 g Sałata lodowa 40 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sałata lodowa 20 g Twaróg chudy 40 g ( <i>MLE</i> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</i> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <i>GLU PSZ</i> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g ( <i>MLE</i> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Ser żółty 40 g ( <i>MLE</i> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i> ) Masło 83% tł. 5 g ( <i>MLE</i> ) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
<b>PN</b>	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <i>MLE</i> )		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		
	Wartość energetyczna: 2421.23 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 312.38 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2307.11 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 272.61 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2336.00 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2799.26 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 200 ml 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g	Sok pomidorowy 200 ml 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 naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Rukola 10 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem b/c () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 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 żółty 25 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 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	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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynek drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt
PN	Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pieczewo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Wartość energetyczna: 2232.64 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2520.42 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2315.40 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2347.40 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 290.21 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2539.81 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 42.25 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.28 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Mandarynka 150 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Mandarynka 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa 20 g Mandarynka 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 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> ) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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	Pomidorowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z zacierką ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Klopsik wieprzowy SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem ( ) SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny ( ) SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>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> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <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 b/c 250 ml 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> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 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 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 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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 Miód (25g) 2 szt Szynek drobiowy, 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE.</u> )
PN		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2223.05 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2209.09 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2390.98 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2946.06 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 105.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 377.16 g; W tym cukry: 51.67 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Mleko b/laktozy 3,2% t UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Platki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło bez laktozy (82% t.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szynekka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Banan 150 g	Banan 150 g Platki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalańfort gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 50 g	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z warzyw gotowanych z tuńczykiem SU 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 10 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 Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z warzyw gotowanych z tuńczykiem SU 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 10 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 Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z warzyw gotowanych z tuńczykiem SU 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 50 g
PN	Serek Almette bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2864.62 kcal; Białko ogółem: 134.36 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2055.65 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1925.63 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 255.14 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 19.57 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 1972.31 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 281.13 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1953.15 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g; W tym cukry: 75.67 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 5.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40g Twaróg chudy 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25g 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 osl.niejad 40g Twaróg chudy 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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 osl.niejad 40g Schab pieczony w rękawie 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					
Obiad	Solferino (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Solferino () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 150g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy (bez mleka) SU 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Solferino (bez mleka i glutenu) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 150g Szynka wieprzowa gotowana 100g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g 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 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Dżem 25g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100g ( <b>SEL.</b> ) Serek naturalny Bieluch 120g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g	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 ( <b>JAJ.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka (). 100g ( <b>SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Wafle ryżowe 10g	Deser Berisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</b> )	Wafle ryżowe 10g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 10g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Wafle ryżowe 10g
	Wartość energetyczna: 2567.54 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2364.95 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 12.12 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1987.94 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 9.60 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 1907.00 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 13.33 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1894.17 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 9.62 g; Sól: 3.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Platki kukurydziane 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Jabłko pieczone 150 g Platki owsiane na mleku SU 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 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 ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 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 ( <b>SOJ.</b> ) Schab pieczony w rękawie 40 g Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 120 g Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Grysikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU OW.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 20 g
PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Dżem 25 g 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2812.21 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 53.34 g; Węglowodany ogółem: 410.08 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1976.17 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2089.86 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 235.27 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2110.22 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2103.52 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 242.15 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sól: 5.05 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany* 50 g	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata jarzynowa - dieta () SU 80 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata jarzynowa - dieta () SU 60 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab pieczony w rękawie 40 g 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Schab pieczony w rękawie 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2692.26 kcal; Białko ogółem: 117.97 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2441.70 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2314.68 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 2144.06 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 296.33 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2147.38 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 4.55 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% t <sub>l</sub> UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ. MLE b/LAK.</b> ) Masło bez laktozy (82% t <sub>l</sub> ) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t <sub>l</sub> ) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 120g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo. naturalny 120g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Polewica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Schab pieczony w rękawie 40g Rukola 10g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
2024-03-08 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew mini z olejem* 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t <sub>l</sub> ) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Brokuł gotowany* 50g	Dyniowa z makaronem () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos pietruszkowy () SU 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) (bez glutenu) SU 120g ( <b>JAJ. RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120g ( <b>GLU PSZ. JAJ. RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu i mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) (bez glutenu) SU 120g ( <b>JAJ. RYB.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	PD					
2024-03-08 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t <sub>l</sub> ) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% t <sub>l</sub> ) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Twaróg chudy 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 80g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 Schab pieczony w rękawie 40g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g
	PN	Wafle ryżowe 10g Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Wafle ryżowe 10g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 10g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 10g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Wafle ryżowe 10g Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2980.49 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 59.56 g; Węglowodany ogółem: 395.04 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2288.18 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1999.27 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2002.32 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1905.97 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 255.99 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 3.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Ciasto drożdżowe 80g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Serek naturalny Bieluch 120g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Serek naturalny Bieluch 120g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza bulgur 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy SU 130g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Buraczki gotowane () 50g	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Gulasz wołowy SU 130g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150g Gulasz wołowy (bez glutenu) SU 130g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 130g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150g Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130g Surówka z marchwi 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100g Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25g ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Serek homo. naturalny 120g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10g Pomidor 50g	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 ( <b>JAJ.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Pomidor 50g Roszponka 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10g Pomidor 50g Roszponka 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10g Pomidor 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Roszponka 10g Pomidor 50g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> )			
	Wartość energetyczna: 2934.21 kcal; Białko ogółem: 150.44 g; Tłuszcz: 106.43 g; Kw. tł. nasy.: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 354.36 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2341.94 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2076.73 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 238.83 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 2.92 g;	Wartość energetyczna: 2129.90 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2058.75 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 4.28 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt 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 ( <b>SOJ</b> ) Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Schab pieczony w rękawie 40 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 50 g	Ryżowa () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy (bez glutenu) () dieta 100 ml ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy () SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy (bez glutenu) () dieta 100 ml ( <b>SEL</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	
PN	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2627.57 kcal; Białko ogółem: 124.52 g; Tłuszcz: 101.62 g; Kw. tł. nasy.: 50.65 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 1926.23 kcal; Białko ogółem: 98.53 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2105.02 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2027.34 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 249.02 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2003.39 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 234.72 g; W tym cukry: 42.60 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 4.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Babka drożdżowa 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> ) Kasza kukurydziana na mleku SU 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				
2024-03-11 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy dieta 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy dieta 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) dieta 100 ml Kalań gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
		PD				
2024-03-11 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL.</b> ) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL.</b> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <b>SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g
		PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt ( <b>SOJ.</b> ) Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 3082.18 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 103.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 413.10 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2239.05 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 1983.86 kcal; Białko ogółem: 65.30 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 296.76 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1989.62 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1955.93 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 253.09 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 14.13 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pierszyna delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g	Jabłko 150 g Dżem 25g 1 szt Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Schab pieczony w rękawie 40g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 20g Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Brokuł gotowany* 50g	Jarzynowa z makaronem () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Klopsik drobiowy ŚU 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy (bez mleka) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 200g Filet z kurczaka gotowany 100g Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) dieta 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Dżem 25g 1 szt Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80g ( <b>GLU PSZ, MLE b/LAK.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 120g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50g Roszponka 10g	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 ( <b>JAJ.</b> ) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 Chleb bezglutenowy 80g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Pomidor 50g Roszponka 10g
	PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g
	Wartość energetyczna: 2661.02 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2200.14 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1852.04 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; Węglowodany ogółem: 244.51 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 1879.08 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1837.31 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 248.94 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1837.31 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 248.94 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 5.10 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Płatki kukurydziane 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku SU 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					
Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) SU dieta 100 ml Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos koperkowy (bez glutenu) 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy (bez mleka) SU dieta 100 ml Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka i glutenu) () SU 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos koperkowy (bez mleka) SU dieta 100 ml Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw gotowanych z tuńczykiem SU 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z warzyw gotowanych z tuńczykiem SU 60 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g
PN	Wafle ryżowe 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 10 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 3052.89 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 56.39 g; Węglowodany ogółem: 431.84 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2265.92 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 93.18 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2148.35 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 18.29 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 2115.15 kcal; Białko ogółem: 83.32 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2100.78 kcal; Białko ogółem: 76.14 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 283.87 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 4.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK,</b> Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Deser Berliśko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</b> ) Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet z indyka 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 150 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Makaron bezglutenowy 150 g Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Rozzponka 10 g	Chleb bezglutenowy 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Rozzponka 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 ( <b>JAJ,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Rozzponka 10 g
PN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Wafle ryżowe 10 g	Miód (25g) 1 szt Wafle ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2490.52 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 19.38 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2246.43 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 88.83 g; Błonnik pok.: 13.13 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2109.52 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 260.04 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 10.86 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1990.89 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 297.03 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1886.04 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 268.16 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 10.88 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					
Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL. GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy * SU 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew gotowana z olejem () 50 g	Krupnik jęczmienny () SU 350 ml ( <b>MLE. SEL. GLU JECZ.</b> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa () SU 350 ml ( <b>MLE. SEL.</b> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez glutenu) SU 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki () 200 g Sos cytrynowy (bez mleka) SU 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Warzywa po grecku () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) SU 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 150 g ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 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 Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
	Wartość energetyczna: 2898.35 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 404.09 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2252.00 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 82.47 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2048.65 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2027.53 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2017.69 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 258.93 g; W tym cukry: 57.97 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 4.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 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 Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () SU 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Potrawka drobiowa (bez glutenu) () SU 140 g ( <b>SEL.</b> )	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka i glutenu) () 350 ml ( <b>SEL.</b> ) Potrawka drobiowa (bez glutenu) () SU 140 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Cwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Schab pieczony w rękawie 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100g ( <b>MLE.</b> ) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z pomidora, miksów sałat i mini mozzarelli SU 100g ( <b>MLE.</b> ) Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Roszponka 10 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 Schab pieczony w rękawie 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g
PN	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 10 g Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2468,24 kcal; Białko ogółem: 115,40 g; Tłuszcz: 79,16 g; Kw. tł. nasy.: 42,22 g; Węglowodany ogółem: 334,53 g; W tym cukry: 48,53 g; Błonnik pok.: 22,88 g; Sól: 8,42 g;	Wartość energetyczna: 2092,64 kcal; Białko ogółem: 104,91 g; Tłuszcz: 60,75 g; Kw. tł. nasy.: 22,02 g; Węglowodany ogółem: 288,49 g; W tym cukry: 75,06 g; Błonnik pok.: 17,92 g; Sól: 5,62 g;	Wartość energetyczna: 2075,46 kcal; Białko ogółem: 86,04 g; Tłuszcz: 77,74 g; Kw. tł. nasy.: 24,89 g; Węglowodany ogółem: 263,19 g; W tym cukry: 65,87 g; Błonnik pok.: 14,84 g; Sól: 4,40 g;	Wartość energetyczna: 1822,68 kcal; Białko ogółem: 73,46 g; Tłuszcz: 51,75 g; Kw. tł. nasy.: 16,20 g; Węglowodany ogółem: 273,70 g; W tym cukry: 68,39 g; Błonnik pok.: 18,56 g; Sól: 7,38 g;	Wartość energetyczna: 1815,81 kcal; Białko ogółem: 72,32 g; Tłuszcz: 56,38 g; Kw. tł. nasy.: 15,78 g; Węglowodany ogółem: 260,32 g; W tym cukry: 67,18 g; Błonnik pok.: 14,25 g; Sól: 4,02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK,</b> Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Mandarynka 150 g Pomidorki koktajlowe 50 g Dżem 25 g 1 szt	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 ( <b>JAJ,</b> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafor gotowany* 50 g	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy SU 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos własny () SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka i glutenu) () SU 350 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL,</b> ) Woda źródlana 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Miód (25g) 2 szt Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g ( <b>MLE b/LAK,</b> ) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g ( <b>MLE b/LAK,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 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 Schab pieczony w rękawie 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK,</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2951.87 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 110.57 g; Kw. tł. nasy.: 61.83 g; Węglowodany ogółem: 374.61 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2104.60 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2075.97 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1984.51 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1963.34 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.68 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 30 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 () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Brokułowa z ryżem () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</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 Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEJ</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Roszponka 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			
	Wartość energetyczna: 2506.14 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz: 112.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 255.48 g; W tym cukry: 149.77 g; Błonnik pok.: 11.72 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 2631.44 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 117.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 330.53 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2468.79 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 370.92 g; W tym cukry: 80.70 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2617.36 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 8.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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 Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Tofu 40 g ( <u>SOJ,</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 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 Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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 Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 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> )	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> )	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> )	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )	Solferino ()SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt 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> )	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Rukola 10 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Rukola 10 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rukola 10 g Talarki z warzyw () 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 Galaretką drobiowa z udźca kurczaka (). 100 g ( <u>SEL,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku dieta 50 g Rukola 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Deser Berliско 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: 2643.38 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 109.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; W tym cukry: 96.26 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2495.57 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 108.74 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2424.27 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2594.11 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 338.78 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 6.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-06 środa	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Platki owsiane na mleku SU 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Platki owsiane na mleku SU 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Melon 150 g Platki owsiane na mleku SU 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Melon 150 g Platki owsiane na mleku SU 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 Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw () 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR,</u> ) Ćwikła z jabłkiem () 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR,</u> ) Ćwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <u>GOR,</u> ) Ćwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ćwikła z jabłkiem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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 Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 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 Pomidor koktajlowy 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Mix sałat 20 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	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> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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: 2546.76 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 103.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 310.33 g; W tym cukry: 79.93 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2659.43 kcal; Białko ogółem: 128.32 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2866.64 kcal; Białko ogółem: 141.57 g; Tłuszcz: 118.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 325.98 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2489.68 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 60.34 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-07 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 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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 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 Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Banan 150 g 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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 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> )	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Frittata z jajkiem 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kalańfior gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo z owocami 120 g ( <u>MLE,</u> )	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Klopsik wieprzowy dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kalańfior gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo z owocami 120 g ( <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 Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () SU 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Serek Almette mini 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: 2477.39 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 113.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2498.75 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 89.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2851.78 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 117.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 339.20 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2640.58 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 98.70 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Rukola 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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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	Dyniowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Dyniowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Talarki z warzyw () 100 g	Dyniowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos pietruszkowy () SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew mini z olejem* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Talarki z warzyw () 100 g
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Twaróg chudy 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 JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 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: 2656.59 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 328.53 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2518.18 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2484.55 kcal; Białko ogółem: 140.23 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2537.23 kcal; Białko ogółem: 139.60 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 6.87 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-09 sobota	Sniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> ) 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> ) 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 Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</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 Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN					
	Obiad	Płynna mięsna! 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie () SU 400 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Grochowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Selerowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Gulasz wołowy SU 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () dieta 150 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )
	PD					
	Kolacja	Płynna mięsna! 700 g ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 80g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Tofu 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 80g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () dieta 50 g ( <u>MLE,</u> ) Roszponka 10 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 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: 2723.68 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 114.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2740.63 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 103.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 65.67 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2757.23 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2597.99 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-10 niedziela	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 Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Mix sałat 20 g	Kiwi (g) 100 g Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) 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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Mix sałat 20 g	Kiwi (g) 100 g Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Mix sałat 20 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt 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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/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> )	Ryżowa () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 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> )	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <u>MLE,</u> ) Tofu 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata lodowa 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 50 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</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: 2245.44 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2394.91 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2565.69 kcal; Białko ogółem: 124.34 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 338.67 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2488.07 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 96.86 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 7.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku SU 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, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor koktajlowy 50 g	Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kasza kukurydziana na mleku SU 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku SU 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Ogórek kiszony 50 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku SU 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 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> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Surówka z marchwi i selera 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> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet wieprzowy dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy dieta 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kalaflor gotowany* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</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 żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 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> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 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 Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <u>SEL,</u> ) 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 Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <u>SEL,</u> ) Pomidor 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () SU 40 g ( <u>SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 50 g Rukola 10 g	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 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: 2694.37 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 385.44 g; W tym cukry: 93.82 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2597.24 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 396.61 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2537.18 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 375.12 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2654.71 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 364.75 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 6.65 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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 Tofu 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) 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 Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Jabłko 150 g 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> ) 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 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> )	Jarzynowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Jarzynowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Jarzynowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt 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> )	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 Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Chrzan 30 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 50 g Roszponka 10 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Chrzan 30 g ( <u>MLE, SOZ,</u> ) Talarki z warzyw () SU 50 g Roszponka 10 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku dieta 50 g Roszponka 10 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 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: 2512.83 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 119.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; W tym cukry: 102.90 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2532.35 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 85.50 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2347.36 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-13 środa	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Płatki owsiane na mleku SU 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Płatki owsiane na mleku SU 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> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Płatki owsiane na mleku SU 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 Hummus 40 g ( <u>SEZ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Płatki owsiane na mleku SU 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana 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> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> )	Ziemniaczana () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwiniowy 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 ki M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Ser topiony 25 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 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 Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pasta z twarogu i tuńczyka SU 40 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) Pomidor koktajlowy 50 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 10 g		Wafle ryżowe 10 g jogurt naturalny 100g 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: 2438.36 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2487.98 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2711.81 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2576.99 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 360.46 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.04 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> ) Gruszka 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> ) Gruszka 150 g 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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> ) Gruszka 150 g 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 Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Deser Berlisko malina- wiśnia 200G 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> ) Banan 150 g 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 Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> )	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Frittata z jajkiem 300 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo z owocami 120 g ( <u>MLE,</u> )	Szpinakowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek homo z owocami 120 g ( <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 Paszтет z fasoli () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Rozzponka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Rozzponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Rozzponka 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Rozzponka 10 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</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: 2864.56 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 147.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 93.83 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2480.48 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 3007.47 kcal; Białko ogółem: 131.52 g; Tłuszcz: 134.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2576.08 kcal; Białko ogółem: 129.89 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; W tym cukry: 124.28 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-15 piątek	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt Makaron na mleku SU 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 Serek homo. naturalny 120 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
	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> )	Krupnik jęczmienny () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Krupnik jęczmienny () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki () 200 g 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Krupnik jęczmienny () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Talarki z warzyw () 100 g	Krupnik jęczmienny () SU 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Łosoś pieczony SU 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki () 200 g 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 Talarki z warzyw () 100 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Talarki z warzyw () 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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> ) Talarki z warzyw () 50 g Pomidor 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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> ) Pomidor 50 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Sałata lodowa 20 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: 2775.69 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 103.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 375.47 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2551.06 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2655.46 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 114.40 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2702.94 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 372.23 g; W tym cukry: 122.90 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 150 g 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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Tofu 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 120 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 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 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ćwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Ćwikła z jabłkiem () 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Koperkowa z ziemniakami () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () SU 140 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Ćwikła z jabłkiem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 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 JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidora, miks salát i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 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 Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miks salát i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miks salát i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidora, miks salát i mini mozzarelli SU 100 g ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Wafle ryżowe 10 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 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: 2595.73 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g; W tym cukry: 79.63 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2619.41 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2712.67 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2461.87 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 6.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Płynna mleczna! 900 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt 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> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Mandarynka 150 g Dżem 25 g 1 szt 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 Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z jajkiem() 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Pomidorowa z makaronem () SU 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () SU 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u> ) 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Papryka świeża 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 120 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Sałatka z brokułu i pomidora 50 g Rukola 10 g
		PN	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>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: 2290.25 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 92.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 111.36 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2716.66 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2677.74 kcal; Białko ogółem: 121.87 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 94.99 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.25 g;	

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-04 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka. 50 g Sos koperkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ. MLE, SEL</b> ) 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 Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Roszponka 10 g
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 1820.61 kcal; Białko ogółem: 34.70 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 263.39 g; W tym cukry: 46.70 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 6.21 g;



		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-05 wtorek	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Solferino (bez mleka) () SU 350 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <b>JAJ.</b> ) Rukola 10 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 1863.87 kcal; Białko ogółem: 44.82 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 279.85 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 4.78 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-06 środa	Śniadanie	Melon 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zapiekanka z ziemników i warzyw () 350 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Cwikła z jabłkiem () 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 Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 1713.16 kcal; Białko ogółem: 38.71 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 232.21 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 5.29 g;

SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu	
2024-03-07 czwartek	Śniadanie Banan 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN
	Obiad Ziemniaczana () SU 350 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Frittata z jajkiem 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
PN	Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 10 g
Wartość energetyczna: 1850.12 kcal; Białko ogółem: 36.43 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 4.97 g;	

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-08 piątek	Śniadanie	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) SU 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) SU 50 g ( <b>GLU PSZ JAJ RYB</b> ) Marchew mini 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 1660.62 kcal; Białko ogółem: 39.03 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; W tym cukry: 30.08 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 5.18 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Tofu 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz wołowy SU 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ) 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 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Miód (25g) 1 szt
		Wartość energetyczna: 1967.70 kcal; Białko ogółem: 36.37 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 4.70 g;



		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-10 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Dżem 25 g 2 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg chudy 40 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlety sojowe 60 g ( <u>SOJ</u> ) Sos jarzynowy (bez soli) () 100 ml ( <u>GLU PSZ 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 80 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 1598.63 kcal; Białko ogółem: 37.02 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 253.60 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 4.30 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-11 poniedziałek	Śniadanie	Babka drożdżowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () SU 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 Hummus 80 g ( <b>SEZ</b> ) Rukola 10 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 10 g	
		Wartość energetyczna: 2493.02 kcal; Białko ogółem: 30.53 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 399.25 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 6.12 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-12 wtorek	Śniadanie	Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 150 g Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g Sos pietruszkowy () dieta SU 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <b>SEL</b> ) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Hummus 40 g ( <b>SEZ</b> ) Sałata lodowa 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1920,27 kcal; Białko ogółem: 44,01 g; Tłuszcz: 77,49 g; Kw. tł. nasy.: 16,51 g; Węglowodany ogółem: 260,91 g; W tym cukry: 45,53 g; Błonnik pok.: 30,13 g; Sól: 6,13 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-13 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rukola 10 g
	II ŚN	
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa dieta SU 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy () dieta SU 120 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) 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 Dżem 25 g 2 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1872.72 kcal; Białko ogółem: 38.03 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 5.42 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Tofu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Frittata z jajkiem 250 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałata lodowa 20 g
PN	Miód (25g) 1 szt Wafle ryżowe 10 g	
		Wartość energetyczna: 1623.09 kcal; Białko ogółem: 36.41 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 212.52 g; W tym cukry: 25.97 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 4.39 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-15 piątek	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 Rukola 10 g
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku () 150 g ( <u>GLU, PSZ, SEL.</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 Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</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: 1919.13 kcal; Białko ogółem: 39.78 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 5.40 g;



		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-16 sobota	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 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 Dżem 25 g 2 szt Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Potrawka drobiowa () (bez soli) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (bez soli) 200 g Cwikła z jabłkiem () 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 Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Roszponka 10 g
	PN	Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2029,00 kcal; Białko ogółem: 35,54 g; Tłuszcz: 75,68 g; Kw. tł. nasy.: 15,05 g; Węglowodany ogółem: 298,93 g; W tym cukry: 72,71 g; Błonnik pok.: 26,80 g; Sól: 5,66 g;

		SU- 12. Dieta łatwostrawna niskobiałkowa do 40g białka z ograniczeniem fosforu i potasu
2024-03-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u> ) Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL.</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 Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2017,54 kcal; Białko ogółem: 38,24 g; Tłuszcz: 79,69 g; Kw. tł. nasy.: 22,91 g; Węglowodany ogółem: 288,77 g; W tym cukry: 58,17 g; Błonnik pok.: 35,71 g; Sól: 5,63 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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