

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2492.97 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2285.65 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2351.45 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2270.85 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 84.17 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1737.63 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 8.11 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)						
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Jabłko 150 g						
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2678.34 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2627.52 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2711.80 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2258.85 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 66.27 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2228.20 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 278.31 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2549.75 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1720.75 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 221.37 g; W tym cukry: 32.99 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.67 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
2025-03-05 środa	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)						
2025-03-05 środa	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
2025-03-05 środa	PN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2574.43 kcal; Białko ogółem: 91.49 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 46.71 g; Węglowodany ogółem: 371.91 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 40.48 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2398.01 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 102.18 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2405.15 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2227.85 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2342.84 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2337.84 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 355.48 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1886.13 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 6.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoreszkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN						Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD						Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2728.17 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 377.30 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2518.65 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 366.46 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2616.62 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2706.96 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 380.84 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2536.60 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2402.02 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 46.39 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2395.04 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 349.19 g; W tym cukry: 66.31 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1943.15 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 262.97 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 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>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
2025-03-07 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)					
2025-03-07 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)					
2025-03-07 piątek	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2692.53 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 89.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 110.53 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2596.74 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2699.97 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2444.08 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 338.35 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2564.92 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2638.51 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1955.67 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA BRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoreszkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 140 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
		II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)					
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2911.89 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 105.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 81.22 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2576.21 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 358.97 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2552.30 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 374.93 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2421.52 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2462.84 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2571.03 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 341.44 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1855.88 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 341.77 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	
II ŚN						Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
Kolejną	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2371.05 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 287.83 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2173.17 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 277.77 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2046.34 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1983.65 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2308.14 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2235.46 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1772.02 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 225.05 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatwo z ogr. sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN	Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml					
2025-03-10 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)					
2025-03-10 poniedziałek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2428.49 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2400.59 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2447.60 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2169.33 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2112.96 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2228.08 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1595.72 kcal; Białko ogółem: 67.08 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 234.61 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 6.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml						
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2274.34 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 320.32 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2414.80 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 290.19 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2319.53 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; W tym cukry: 65.03 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 1577.83 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 229.10 g; W tym cukry: 27.83 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 5.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
2025-03-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
2025-03-12 środa	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 100 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2798.75 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 112.51 g; Kw. tł. nasy.: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2638.23 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2652.79 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 79.03 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2460.20 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 345.17 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2595.09 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2640.48 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1950.54 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; W tym cukry: 33.73 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoreszkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 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 śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
2025-03-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)						
2025-03-13 czwartek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
2025-03-13 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2647.53 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2409.11 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2452.73 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2371.38 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2452.56 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1828.93 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 228.75 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 5.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK- RYD 5/7 Bogatoreszkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK- RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03--14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml						
2025-03--14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
2025-03--14 piątek	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						
2025-03--14 piątek	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)						
		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2765.29 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 105.13 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2475.03 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2593.73 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 114.34 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2330.16 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2291.28 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2489.15 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1781.44 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.węgl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2025-03-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		PD				Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)		
2025-03-15 sobota	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2732.56 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2623.43 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; Węglowodany ogółem: 379.95 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2534.36 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 343.45 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2506.52 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 47.03 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2502.41 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 82.17 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1898.25 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 251.65 g; W tym cukry: 33.91 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- RYD 1/C1/P1 Podstawowa	KRK- RYD 2/C2/P2 Łatwo strawna	KRK- RYD 3/P5 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	KRK- RYD 4 Łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	KRK-RYD 5/7 Bogatoresztkowa/O kont.zaw.kw.tłuszczowych	KRK- RYD-6/C3/P7 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- RYD 6/3 Z ogr.łatwo przys.wegl/Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	KRK-RYD 8 Ubogoenergetyczna
Śniadanie	Chleb Graham 70 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml						
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Pomidorowa z zacierką () 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)						
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania (70%) 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
	Wartość energetyczna: 2292.48 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 78.56 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2193.54 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2208.72 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1954.18 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2226.50 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 301.80 g; W tym cukry: 76.45 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2340.84 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1703.39 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 8.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka z wodą dodaną. 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Platki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g
II ŚN								Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw () 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysiwka () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2442.91 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 96.43 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1979.81 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2177.67 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 314.69 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2722.96 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 105.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 361.39 g; W tym cukry: 96.61 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2429.58 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2505.44 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 117.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 250.22 g; W tym cukry: 110.91 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2597.71 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 387.23 g; W tym cukry: 96.51 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek śniadaniowy ze szejkiorkiem 80g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet Ciecianowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepowych pieczonej 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN							Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wierzgowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 300 g (GLU PSZ) Szynka wierzgowa gotowana 50 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wierzgowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE) Dyńna duszona z olejem* (bez glutenu) 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Mięso wierzgowe (szynka) mielone 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino () RYD 700 g (JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wierzgowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD							Kasza manna z jabłkiem prażonym 250 g (GLU PSZ, MLE)	
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 75 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ziemiacczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemiacczana () RYD 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2766.73 kcal; Białko ogółem: 144.18 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 73.37 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2132.57 kcal; Białko ogółem: 69.31 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2262.51 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 63.78 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2686.51 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 102.12 g; Kw. tł. nasy.: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 3064.74 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 440.33 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2479.59 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz: 122.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 108.41 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sól: 4.40 g;	Wartość energetyczna: 2961.70 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 101.56 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-05 środa	Śniadanie II ŚN	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>
		<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 250 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 300 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* (bez glutenu) 200 g (SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka () 200 g (MLE, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
2025-03-05 środa	Kolejca PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>					<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE.)</p>
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 150 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 50 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 100 g (RYB, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2569.65 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 362.44 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 6.78 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 323.40 g; W tym cukry: 95.65 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.96 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 6.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2521.60 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 384.65 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.87 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2547.09 kcal; Białko ogółem: 125.99 g; Tłuszcz: 120.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 252.10 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 4.26 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2686.44 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 389.32 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 9.54 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml	
II ŚN								Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 300 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto wegetariańskie z tofu() 350 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD								Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2702.19 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 374.85 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 2961.08 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 125.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 374.65 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2726.02 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 396.78 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2489.34 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 117.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 245.14 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2711.24 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 385.88 g; W tym cukry: 70.02 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
2025-03-07 piątek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN		
	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 75 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 3 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza gryczana na mleku 400 g (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka i glutenu) 100 ml Szpinak gotowany z olejem. (bez glutenu)* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulka i twarogiem 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2805.01 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.07 g; Węglowodany ogółem: 362.36 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2145.73 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 91.05 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2387.16 kcal; Białko ogółem: 87.94 g; Tłuszcz: 84.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 2899.17 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 108.57 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 385.04 g; W tym cukry: 114.89 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2831.32 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 90.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 388.68 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2602.65 kcal; Białko ogółem: 131.00 g; Tłuszcz: 124.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 249.78 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2874.72 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 102.10 g; Kw. tł. nasy.: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>), Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczone 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>), Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>).
		II ŚN							Jabłko pieczone 150 g
2025-03-08 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wołowy- dieta 250 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wołowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ryż na sypko 200 g Gulasz z dodatkiem (bez glutenu) 200 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Kaszotto jęczmiennie z warzywami i soczewicą wegetariańskie () 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>), Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>), Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>), Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-03-08 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>), Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2702.56 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 85.04 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2205.34 kcal; Białko ogółem: 65.75 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2505.14 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 2525.26 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 375.80 g; W tym cukry: 84.43 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2642.60 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 402.81 g; W tym cukry: 111.02 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2495.52 kcal; Białko ogółem: 122.04 g; Tłuszcz: 116.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 251.38 g; W tym cukry: 110.42 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2891.70 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 404.16 g; W tym cukry: 107.16 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 11.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Plastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
		II ŚN							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2025-03-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Potrawka drobiowa z warzywami * 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2025-03-09 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słończnika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z ryżem dieta () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z ryżem () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2511.62 kcal; Białko ogółem: 146.68 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 1963.77 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 1959.57 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 243.83 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 2130.08 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 293.90 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2491.37 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.40 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2542.75 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 250.52 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2471.50 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 91.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.27 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolekcja	PN		
	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 300 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 80 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kisiel o smaku malinowym b/c 200 ml
	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 150 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 100 g (<u>SEL</u>) Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sok pomidorowy 200 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mus- przecier owocowy jabko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2526.28 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 368.72 g; W tym cukry: 81.10 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2070.96 kcal; Białko ogółem: 47.86 g; Tłuszcz: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2460.93 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2492.74 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 91.24 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2571.78 kcal; Białko ogółem: 131.17 g; Tłuszcz: 123.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2540.06 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 369.97 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN							Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
2025-03-11 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe (filet z kurczaka) mielone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
2025-03-11 wtorek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ryżowa () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2449.23 kcal; Białko ogółem: 125.84 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2024.32 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2112.21 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2404.15 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2630.07 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2509.28 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 119.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 243.61 g; W tym cukry: 105.10 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2517.92 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN								Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2025-03-12 środa	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 300 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry warzywne z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD								Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
2025-03-12 środa	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 150 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2894.60 kcal; Białko ogółem: 135.85 g; Tłuszcz: 93.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 390.78 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2149.02 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.19 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 2537.19 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 44.12 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2762.19 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 381.63 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2581.86 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 126.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 239.69 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 3017.61 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 114.68 g; Kw. tł. nasy.: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 10.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE,</u>) Twarożek 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN								Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-03-13 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Pieczeń wołowa 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Frittata z jajkiem 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wołowe mielone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD								Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
2025-03-13 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2605.49 kcal; Białko ogółem: 137.54 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 329.23 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2079.99 kcal; Białko ogółem: 70.72 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 44.65 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2230.93 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 11.39 g; Sól: 3.26 g;	Wartość energetyczna: 2261.01 kcal; Białko ogółem: 75.69 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2742.93 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 403.20 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2404.22 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 231.00 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2989.77 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 109.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 393.87 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 9.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03--14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Powidła sliwkowe 60 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
		II ŚN							Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
2025-03--14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 150 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SÉL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SÉL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SÉL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet jagniany z serem top i pietruszka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SÉL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik () RYD 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SÉL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)
2025-03--14 piątek	Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)
		Wartość energetyczna: 2667.33 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2043.69 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2365.23 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 100.26 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2722.00 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz: 103.60 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2777.59 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 401.61 g; W tym cukry: 119.20 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2528.67 kcal; Białko ogółem: 128.93 g; Tłuszcz: 118.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2665.01 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 102.56 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.)
II ŚN								Jabłko pieczone 150 g
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 300 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 350 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD								Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)
Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 75 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 25 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 25 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - ziemniaczana () RYD 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2774.89 kcal; Białko ogółem: 121.05 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 83.93 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2153.55 kcal; Białko ogółem: 57.17 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 347.02 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2466.90 kcal; Białko ogółem: 79.96 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2725.22 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 392.44 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2775.41 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 417.64 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2475.68 kcal; Białko ogółem: 127.87 g; Tłuszcz: 125.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 220.42 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 3010.98 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 53.65 g; Węglowodany ogółem: 411.95 g; W tym cukry: 98.31 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK-RYD 9 Bogatobiałkowa	KRK- RYD 10 Niskobiałkowa	KRK- RYD 11GL/P11 Bezglutenowa/ Eliminacyjna	KRK- RYD 11 WE/P14 Wegetariańska/Eliminacyjna	KRK- RYD 12 Papkowata	KRK- RYD 13 Płynna (kleik,suchary,herbata b/c,woda min n/g)	KRK- RYD 14/P4 Płynna wzmocniona/Latwo strawna płynna	KRK- RYD Hematologia b/c	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - śniadanie RYD 700 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2025-03-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 300 g Schab gotowany 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ziemników i warzyw z jajkiem() 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe (schab) mielone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD							Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
2025-03-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 25 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 300 g Suchary b/c 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna odżywcza - grysikowa () RYD 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
		PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)
		Wartość energetyczna: 2390.59 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2107.15 kcal; Białko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2051.09 kcal; Białko ogółem: 69.57 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 102.30 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Węglowodany ogółem: 292.85 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2723.08 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 109.73 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 931.50 kcal; Białko ogółem: 21.94 g; Tłuszcz: 7.70 g; Kw. tł. nasy.: 0.23 g; Węglowodany ogółem: 193.56 g; W tym cukry: 17.25 g; Błonnik pok.: 3.51 g; Sól: 0.25 g;	Wartość energetyczna: 2508.65 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 118.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2378.84 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 83.82 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.53 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JE CZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Jabłko pieczone 150 g</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolejnia	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g</p>
PN	<p>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2298.23 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 96.22 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 8.69 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Sok marchwiowy 200 ml
	II ŚN	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2814.00 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 386.56 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.33 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	II ŚN	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2467.52 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 8.14 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2617.82 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 369.35 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 6.69 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Dżem brzoskwinowy o obniżonej zawartości cukrów 25g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2526.64 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 100.49 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 6.93 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2687.58 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 6.89 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z jabłek () b/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Marchew gotowana plastry 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2247,88 kcal; Białko ogółem: 95,22 g; Tłuszcz: 85,98 g; Kw. tł. nasy.: 42,24 g; Węglowodany ogółem: 286,53 g; W tym cukry: 56,26 g; Błonnik pok.: 25,92 g; Sól: 6,76 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)
	II ŚN	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 45.58 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 8.28 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) ziemniaki gotowane () 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolejnia	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki gotowane plastry () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2294.30 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 332.99 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.09 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sok marchwiowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. (.) 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2743.69 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 110.25 g; Kw. tł. nasy.: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 9.43 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mus z jabłek () b/c 100 g
	II ŚN	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	Sok pomidorowy 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2697.00 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 18.47 g; Sól: 8.41 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem morelowy 25g 2 szt Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU</u> <u>JECZ</u>)
	II ŚN	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU</u> <u>JECZ</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU</u> <u>ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sok marchwiowy 200 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)
		Wartość energetyczna: 2420.39 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 358.10 g; W tym cukry: 113.64 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.56 g;

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-15 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	II ŚN	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	
	Kolejca	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2845.77 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 50.17 g; Węglowodany ogółem: 384.27 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.04 g;</p>

		KRK- RYD Hematologia
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szyńka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sok pomidorowy 200 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)	
		Wartość energetyczna: 2208.72 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 10.22 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,