

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	SU- 1. Dieta lekkostrawna	SU- 2. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa	SU- 3. Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów- lekkostrawna	SU- 3A. Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca	SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Drożdżówka z serem 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Młód (25g) 1 szt Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Gruszka 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 40 g ( <u>SEZ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Babka drożdżowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynek dębowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt
	II ŚN	Kanapka z twarogiem ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtusty 120 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłk () z/c 150 g Surówka z marchwi z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kalań gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalań gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalań gotowany* 150 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy SU 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalań gotowany* 150 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Marchew gotowana z olejem () 50 g
	PD	Kanapka z szynką drobiową ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z szynką drobiową (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola/ roszonek 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ogórek kiszony 50 g Rukola/ roszonek 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 2 szt Twaróg 40 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Rukola/ roszonek 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab pieczony w rękawie 40 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynek dębowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt	
	PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 10 g	Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 10 g		Wafle ryżowe 10 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2647.71 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 386.26 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2082.31 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 258.37 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2117.38 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2119.80 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 3008.83 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 102.88 g; Kw. tł. nasy.: 49.53 g; Węglowodany ogółem: 404.58 g; W tym cukry: 36.51 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

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

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



## **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 JE CZ - 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 węglodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,