

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                         |           | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|-------------------------|-----------|---|--|--|
| 2024-03-18 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )  |
|                         | II ŚN     | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                         | PD        |   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g<br>Pomidor b/skórki 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                         | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2136.97 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 5.63 g;   | Wartość energetyczna: 2080.56 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 28.49 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 5.65 g;  | Wartość energetyczna: 2109.52 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 328.49 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 4.70 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna  |
|-------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-03-19 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN     | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |   |
|                   | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE.</u> , <u>SOJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                              |
|                   | PD        |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml   |   |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g                       | Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                             |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |  |   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2583.75 kcal;<br>Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 369.32 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 7.21 g;   | Wartość energetyczna: 2277.88 kcal;<br>Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.10 g;  | Wartość energetyczna: 2643.33 kcal;<br>Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 87.44 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 7.27 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |  | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna  |
|------------------|--|---|---|---|
| 2024-03-20 środa | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                  | II ŚN  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Kiwi 1 szt 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                  | Obiad  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                  | PD   |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                  | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g  |
|                  | PN   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |   |
|                  | Wartość energetyczna: 2015.19 kcal;<br>Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 62.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 74.83 g;<br>Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.07 g; | Wartość energetyczna: 2033.69 kcal;<br>Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 65.50 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; W tym cukry: 53.08 g;<br>Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.22 g;  | Wartość energetyczna: 2068.33 kcal;<br>Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz: 57.01 g;<br>Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 78.31 g;<br>Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 7.69 g;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |  | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|---------------------|--|---|--|--|
| 2024-03-21 czwartek | Śniadanie  | Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )                               | Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )  | Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> ) |
|                     | II ŚN  | Banan 1szt. 1 szt   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt  |
|                     | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                     | PD   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                     | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g    |
|                     | PN   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Wafle ryżowe 20 g  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> )<br>Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )  |
|                     | Wartość energetyczna: 2682.57 kcal;<br>Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 5.78 g; | Wartość energetyczna: 2189.64 kcal;<br>Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 5.68 g;   | Wartość energetyczna: 2767.76 kcal;<br>Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 416.68 g; W tym cukry: 109.32 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.67 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |           | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-03-22 piątek | Śniadanie | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 40 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                         | Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 40 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN     | Banan 1szt. 1 szt  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Banan 1szt. 1 szt  |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD        |  | Wafle ryżowe 30 g   |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2309.85 kcal;<br>Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 68.70 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 341.83 g; W tym cukry: 114.48 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 5.13 g;   | Wartość energetyczna: 2100.76 kcal;<br>Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 5.85 g;   | Wartość energetyczna: 2254.84 kcal;<br>Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 6.45 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |  | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna  |
|-------------------|--|---|---|---|
| 2024-03-23 sobota | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | II ŚN  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |   |
|                   | Obiad  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   | PD   |   | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )   |
|                   | PN   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2590.33 kcal;<br>Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 13.18 g; | Wartość energetyczna: 2242.74 kcal;<br>Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 8.17 g;  | Wartość energetyczna: 2294.57 kcal;<br>Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 8.87 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |           | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|----------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-03-24 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )<br>Sos tatarski 30 ml ( <b>JAJ, GOR, SO2.</b> )     | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  |
|                      | II ŚN     | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |   |  |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                      | PD        |  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml   |  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) |
|                      | PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |  |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2533.73 kcal;<br>Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.94 g;  | Wartość energetyczna: 2293.73 kcal;<br>Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.25 g;   | Wartość energetyczna: 2329.45 kcal;<br>Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.72 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                            |   | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|----------------------------|---|--|--|--|
| 2024-03-25<br>poniedziałek | Śniadanie   | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )       | Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) |
|                            | II ŚN   | Biszkopty b/m 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  | Biszkopty b/c 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Biszkopty b/m 30g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )  |
|                            | Obiad   | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200g<br>Gulasz z żołądków drobiowych() 150g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200g<br>Potrawka drobiowa () 150g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka wykwintna z olejem b/c 200g ( <b>JAJ, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200g<br>Potrawka drobiowa () 150g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                            | PD  |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  |  |
|                            | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Sałata zielona 20g<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Sałata zielona 20g<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g ( <b>SOJ.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80g<br>Sałata zielona 20g<br>Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40g ( <b>SOJ.</b> )    |
|                            | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |  |
|                            | Wartość energetyczna: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 5.85 g; | Wartość energetyczna: 2248.41 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 5.92 g;  | Wartość energetyczna: 2318.27 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 5.76 g;  |  |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |   | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|-------------------|---|--|---|--|
| 2024-03-26 wtorek | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) |
|                   | II ŚN   | Mandarynka 150 g   |   |  |
|                   | Obiad   | Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml          | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> )<br>Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD  |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml  |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Roszponka 10 g                           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g  |
|                   | PN  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |
|                   | Wartość energetyczna: 2459.59 kcal;<br>Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.84 g; | Wartość energetyczna: 2027.43 kcal;<br>Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 7.29 g;   | Wartość energetyczna: 2431.08 kcal;<br>Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g; W tym cukry: 88.26 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.43 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                  |           | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|------------------|-----------|---|--|--|
| 2024-03-27 środa | Śniadanie | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g  | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g                        |
|                  | II ŚN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |  |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                  | PD        |   | Jabłko 1 szt 1 szt   |  |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretka drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |  |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2122.71 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 11.06 g;  | Wartość energetyczna: 2020.95 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 52.16 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.06 g;  | Wartość energetyczna: 2246.79 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 308.25 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.27 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                     |   | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|---------------------|---|--|---|--|
| 2024-03-28 czwartek | Śniadanie   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) |
|                     | II ŚN   | Gruszka 1szt. 150 g  |   | Banan 1szt. 1 szt  |
|                     | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                     | PD  |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Rukola 10 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Rukola 10 g                                    |
|                     | PN  | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2820.67 kcal;<br>Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 99.87 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 391.01 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 7.36 g; | Wartość energetyczna: 2572.45 kcal;<br>Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 6.92 g;  | Wartość energetyczna: 2625.18 kcal;<br>Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 111.41 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.88 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |   | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa   | KRK- KCR Łatwo strawna   |
|-------------------|---|---|---|--|
| 2024-03-29 piątek | Śniadanie   | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g             | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | II ŚN   | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |  |
|                   | Obiad   | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml           | Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |
|                   | PD  |   | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml  |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                   | PN  | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt  |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2292.54 kcal;<br>Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 7.89 g; | Wartość energetyczna: 2154.49 kcal;<br>Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.98 g;   | Wartość energetyczna: 2279.44 kcal;<br>Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 79.17 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.73 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                   |  | KRK- KCR Podstawowa   | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna  |
|-------------------|--|---|--|---|
| 2024-03-30 sobota | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kełchup 30 g ( <b>SEL.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) |
|                   | II ŚN  | Mandarynka 150 g  |  | Banan 1szt. 1 szt   |
|                   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                   | PD   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Sałata zielona 20 g   |
| PN                | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |  |   |
|                   | Wartość energetyczna: 2448.12 kcal;<br>Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 77.10 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 363.52 g; W tym cukry: 81.29 g;<br>Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 9.52 g; | Wartość energetyczna: 1966.92 kcal;<br>Białko ogółem: 82.66 g; Tłuszcz: 56.42 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 298.77 g; W tym cukry: 45.20 g;<br>Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 5.01 g;  | Wartość energetyczna: 2261.94 kcal;<br>Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 54.62 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 379.91 g; W tym cukry: 107.18 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 6.20 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|                      |           | KRK- KCR Podstawowa  | KRK- KCR Cukrzycowa  | KRK- KCR Łatwo strawna  |
|----------------------|-----------|--|--|---|
| 2024-03-31 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )<br>Chrzan ze śmietaną 30 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) |
|                      | II ŚN     | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Mandarynka 150 g   | Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |
|                      | Obiad     | Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab pieczony w rękawie 100 g<br>Ćwikła z jabłkiem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )  | Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
|                      | PD        |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  |   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )  |
|                      | PN        | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |   |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2331.85 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 331.37 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.60 g;   | Wartość energetyczna: 2151.04 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 295.42 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 8.25 g;   | Wartość energetyczna: 2213.37 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.97 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,