

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)
	Obiad	Rosół z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy (I) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem (I) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (I) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany (I) 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa (I) PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ) Sałatka jarzynowa (I) PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa (I) PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta (I) PROSZ 100 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta (I) PROSZ 100 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta (I) PROSZ 100 g (MLE, SEL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa (I) PROSZ 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Sałatka jarzynowa - dieta (I) PROSZ 100 g (MLE, SEL)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2874.48 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 115.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 1853.75 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 265.05 g; W tym cukry: 99.27 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 3112.27 kcal; Białko ogółem: 139.67 g; Tłuszcz: 121.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 379.33 g; W tym cukry: 120.48 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2615.89 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2454.61 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 344.23 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2515.99 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2054.15 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 9.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)							Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2825.75 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2221.53 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 115.42 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 3136.44 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 437.01 g; W tym cukry: 124.91 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2669.31 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 396.48 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2394.52 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 344.17 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2489.08 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2335.26 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 327.90 g; W tym cukry: 72.27 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2364.01 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Szynka K konserwowa więprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Twarożek 30 g (MLE,)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE,) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe			2 szt (MLE,) 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3003.66 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 427.61 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 140.95 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 3525.68 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 528.67 g; W tym cukry: 159.54 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2400.62 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2329.91 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2876.18 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsenrowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
		II ŚN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)						Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Sok pomidorowy 200 ml					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	PN	Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2496.40 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 362.17 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1849.66 kcal; Białko ogółem: 70.29 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 4.86 g;	Wartość energetyczna: 2691.30 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 381.31 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2262.00 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 344.10 g; W tym cukry: 70.85 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2638.45 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2258.16 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2184.14 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 318.53 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 9.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, S0J, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2723.77 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 399.75 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2098.77 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 106.43 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2942.34 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 431.99 g; W tym cukry: 133.04 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2559.03 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 381.97 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2519.11 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2547.38 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2379.96 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 87.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2215.64 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 300.89 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2024-04-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowy, wiewprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2881.95 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 114.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2068.07 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2575.36 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2226.10 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2372.42 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2261.46 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2224.19 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 33.83 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2098.40 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wielprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wielprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	II ŚN								
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt
	PD								
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 80 g (<u>MLE</u>) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)
Przecier owocowo-warzywny jabko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)									
PN									
	Wartość energetyczna: 2732.95 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 331.85 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1681.77 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 250.78 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 3047.07 kcal; Białko ogółem: 145.70 g; Tłuszcz: 113.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2367.79 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2452.11 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 288.96 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2003.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Hummus 30 g (SEZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-04-08 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)	
2024-04-08 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)
		PN	Mandarynka 100 g		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2321.34 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1831.10 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2525.59 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2279.10 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2201.76 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2291.31 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2208.10 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
2024-04-09 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2024-04-09 wtorek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g
		PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 2496.20 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1903.08 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2750.79 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2327.65 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Banan 1szt. 1 szt, Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt broszkowiowy 150g 1 szt (MLE), Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 70 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Banan 1szt. 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Pomidor 80 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 120 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Bułka pszenno-żytnia 60 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (RYB), Pomidor 70 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Bułka pszenno-żytnia 125 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Bułka pszenno-żytnia 125 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2673.77 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2066.89 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 150.91 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2873.69 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 458.16 g; W tym cukry: 162.03 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2568.07 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2389.09 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 379.94 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2548.91 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2429.68 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g- Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Sos boloński (I) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wierzprowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (I) -dieta 150 g (GLU PSZ) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (I) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (I) -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)					Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 3053.09 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 132.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2032.43 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 3302.15 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 141.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2592.68 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2650.96 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 112.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2547.56 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2057.60 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 146.36 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2930.16 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 462.07 g; W tym cukry: 161.75 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2317.43 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2320.36 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurt brzoszkiniowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem z 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					Maślanka 200 ml (MLE.)	
Kolejaja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
PN		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25g 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3101.90 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 111.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3285.27 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 121.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 452.17 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2343.86 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 364.86 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2247.94 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2347.15 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-14 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)						Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
2024-04-14 niedziela Obiad	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 120 g Klopsik wiewprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Klopsik wiewprzowy 100 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2455.22 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1942.28 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 117.50 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2956.98 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 465.15 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2393.48 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2521.91 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2665.46 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.51 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,