

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolejacja	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 15 g (SOJ, 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 graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2426.10 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 120.08 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2078.83 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 147.33 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2666.27 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 426.51 g; W tym cukry: 156.44 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2534.27 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2109.85 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2433.43 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2224.51 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Biskvity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)						Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-04-16 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (MLE.)	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 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 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2498.73 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 357.49 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1886.06 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2842.73 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 415.05 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2409.14 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 353.09 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2528.08 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2613.59 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2356.84 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2375.45 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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		
2024-04-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	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) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt							Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 50 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml		
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2216.82 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1746.18 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2658.33 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2048.67 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2255.17 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 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>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolejacja	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2597.54 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1827.25 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2755.20 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 135.59 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2411.97 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2344.29 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2356.08 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2305.60 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-19 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2024-04-19 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
2024-04-19 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2878.04 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2248.52 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 118.40 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 3395.00 kcal; Białko ogółem: 132.87 g; Tłuszcz: 113.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 473.96 g; W tym cukry: 133.71 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2653.24 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2635.10 kcal; Białko ogółem: 137.05 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2642.36 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 396.99 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2414.79 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 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) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) 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) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 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)
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	
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 Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 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 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)
	Pomarańcza 250g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
PN	Wartość energetyczna: 2559.15 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Weglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1982.94 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Weglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2863.50 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Weglowodany ogółem: 429.53 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2243.83 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Weglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2234.17 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Weglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2386.83 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Weglowodany ogółem: 336.88 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2377.33 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Weglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Weglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 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 dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-04-21 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyn z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
2024-04-21 niedziela	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 Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2791.46 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 107.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2088.99 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 3189.02 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 439.90 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2676.01 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 400.94 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2313.17 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2494.22 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 392.15 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2319.77 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mandarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Mandarynka 100 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJC.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g 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>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2475.09 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 400.56 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2013.58 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2940.31 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 475.32 g; W tym cukry: 113.99 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2356.83 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2315.15 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2415.21 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 407.23 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2464.94 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 46.14 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2251.44 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 15 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Drożdżówka mini 50g	50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
Kolejnia	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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	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 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) 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 Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2591.03 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 363.24 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1965.62 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 292.13 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2926.81 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2422.60 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2480.10 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 384.73 g; W tym cukry: 85.21 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2586.85 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2482.14 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 325.34 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2378.24 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-24 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-04-24 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-04-24 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka. () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopotcka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2385.60 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2910.43 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2474.04 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2559.53 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2499.85 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2177.15 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem 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 smarowania 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 twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem 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 smarowania 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 twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2876.42 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 103.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 37.54 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2280.84 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 141.59 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 3395.88 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 111.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 491.71 g; W tym cukry: 152.72 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2642.35 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2589.66 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2630.76 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2814.35 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2604.87 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-26 piątek	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 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.)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 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.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE) Rozszponka 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rozszponka 10 g</p>
II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) 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</p>
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	<p>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.) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>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.) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)</p>	<p>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.) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, SEL) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>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 koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>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 drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)</p>
PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 3104.12 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 461.43 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2377.60 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2527.04 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2548.60 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2167.61 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2522.67 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-27 sobota	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) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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 20 g (SEL) 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 Mandarynka 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	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) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka 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) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka 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) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	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 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz,parz w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2503.75 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1946.16 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 283.00 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2911.87 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 423.70 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2269.82 kcal; Białko ogółem: 80.76 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2155.26 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2576.76 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2328.09 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2452.69 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 341.97 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kanapka z paszтетem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
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 Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	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 Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2731.54 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 379.49 g; W tym cukry: 87.51 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1967.17 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.25 g;	Wartość energetyczna: 3184.50 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 108.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 452.28 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2421.98 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2438.77 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2407.59 kcal; Białko ogółem: 122.71 g; Tłuszcz: 90.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2261.73 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.99 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,