

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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   |  |
|-------------------------|--------------------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|
| 2024-05-27 poniedziałek | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> )                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</b> ) | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> )<br>Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g                    |
|                         |                                | II ŚN  | Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  |  |   |   |  | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )  | Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )  |
|                         | Obiad                          | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )  | Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                        |  |
|                         |                                | PD   | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml  | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml   |   |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml   |  |
|                         | Kolacja                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Pomidor 80 g                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> )<br>Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                         |                                | PN   | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |   | Banan 1szt. 1 szt   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |
|                         |                                | Wartość energetyczna: 2627.88 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 369.23 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 7.50 g;   | Wartość energetyczna: 2006.80 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 126.57 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 4.39 g;  | Wartość energetyczna: 2828.74 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.98 g; Węglowodany ogółem: 404.63 g; W tym cukry: 147.34 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.08 g;  | Wartość energetyczna: 2612.99 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 398.45 g; W tym cukry: 135.76 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.39 g;  | Wartość energetyczna: 2394.30 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 404.63 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.36 g;   | Wartość energetyczna: 2342.41 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 365.88 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.55 g;   | Wartość energetyczna: 2072.84 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 6.81 g;  | Wartość energetyczna: 2016.89 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 302.91 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.42 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                   | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt             | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt          |
| II ŚN     |   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |  |   |   | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )   |
| Obiad     | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 200 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Dyńna duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| PD        |   | Biszkoty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )  |   |  |   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |
| Kolacja   | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Salata zielona 30 g                            | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                                    | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml  | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )                                     | Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml |
| PN        |   |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |  |   |   |   |  |
|           | Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.66 g;  | Wartość energetyczna: 2049.41 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.51 g;  | Wartość energetyczna: 2899.85 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 99.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 384.84 g; W tym cukry: 90.81 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.32 g;  | Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;   | Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.89 g;  | Wartość energetyczna: 2585.53 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.47 g;  | Wartość energetyczna: 2352.92 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.41 g;  | Wartość energetyczna: 2510.46 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.33 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII  | KRK- PRO Łatwo strawna I   | KRK- PRO Niskotłuszczowa II  | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV  | KRK- PRO Cukrzycowa V   | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI  |
|-----------|---|---|---|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Jabliko 1 szt 1 szt | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Jabliko 1 szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Jabliko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Jabliko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Jabliko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa<br>wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat 10 g<br>Jabliko pieczone 1szt. 1 szt |
| II ŚN     |   | Banan 1szt. 1 szt   |   |  |  |   | Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Kanapka z twarożkiem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, salata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )   |
| Obiad     | Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysiwka ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 120 g<br>Kotlet mielony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysiwka ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysiwka ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysiwka ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte ( ) b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                  | Grysiwka ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| PD        |   | Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> )   | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |  |   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |   |
| Kolejacja | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )   | Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g                        | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 30 g<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos vinegret 10 ml<br>Pomidor 70 g   |
| PN        | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |   |   |  |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|           | Wartość energetyczna: 2866.54 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 419.51 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 9.66 g;   | Wartość energetyczna: 2107.71 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 54.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 337.88 g; W tym cukry: 154.65 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 4.91 g;  | Wartość energetyczna: 3388.56 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz: 100.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 520.57 g; W tym cukry: 173.24 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 10.12 g;   | Wartość energetyczna: 2506.62 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 412.53 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 8.62 g;   | Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.48 g;   | Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.89 g;   | Wartość energetyczna: 2739.06 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.39 g;  | Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.42 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |   |
|---------------------|--|---|--|---|--|---|---|---|---|
| 2024-05-30 czwartek | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> ) | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g |
|                     |  | II ŚN   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> )   |   |  |   |   | Kanapka z serem żółtym ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )  |
| Obiad               | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami( ) 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |
|                     | PD   | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |  |   | Sok pomidorowy 200 ml   |   |   |
| Kolacja             | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 70 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> )                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )                             | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ ( ) 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) |   |
|                     | PN   | Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |   |
|                     | Wartość energetyczna: 2685.43 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 389.89 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 8.87 g;  | Wartość energetyczna: 1988.35 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.11 g;   | Wartość energetyczna: 2880.33 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 409.03 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.46 g;   | Wartość energetyczna: 2393.48 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 77.22 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 8.51 g;   | Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;  | Wartość energetyczna: 2588.45 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.61 g;   | Wartość energetyczna: 2403.28 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 8.00 g;   | Wartość energetyczna: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 332.92 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 39.26 g; Sól: 9.32 g;   |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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   |   |
|-------------------|--------------------------------|---|---|--|---|--|---|--|---|
| 2024-05-31 piątek | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )  | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem (truskawowy) 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt   | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |
|                   |                                | II ŚN   | Wafle ryżowe 30 g   |  |   |  |   | Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 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> )   |
| 2024-05-31 piątek | Obiad                          | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 120 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 200 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Zupa wiosenna z cukinią i makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |
|                   |                                | PD  |   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |  |   | Jabłko 150 g   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
| 2024-05-31 piątek | Kolacja                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 110 g ( <u>MLE</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 30 g<br>Sos vinegret 10 ml |   |
|                   |                                | PN  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt   |  |   |  |   |  |   |
|                   |                                | Wartość energetyczna: 2578.24 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 387.29 g; W tym cukry: 110.09 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.34 g;  | Wartość energetyczna: 2027.34 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 307.35 g; W tym cukry: 104.00 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 3.71 g;  | Wartość energetyczna: 2796.81 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 419.52 g; W tym cukry: 129.64 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.02 g;  | Wartość energetyczna: 2450.98 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 369.20 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2316.27 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 6.63 g;   | Wartość energetyczna: 2512.56 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 391.45 g; W tym cukry: 90.16 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.38 g;  | Wartość energetyczna: 2271.92 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 83.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 292.11 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 6.47 g;   | Wartość energetyczna: 2012.80 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.02 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |  |
|-------------------|--|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 2024-06-01 sobota | Śniadanie  | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Maso 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 80 g |
|                   |  | II ŚN  | Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )   |   |  |   |  |   |  |
| Obiad             | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Wątróbka drobiowo-pieczony z cebulką 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
|                   | PD   | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml   |   |   |  |   |  |   |  |
| Kolejca           | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Musztarda 10 g ( <b>GOR</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )   |  |
|                   | PN   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |   |   |  |   |  |   |  |
|                   | Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;   | Wartość energetyczna: 2104.07 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.74 g;  | Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;   | Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;  | Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;   | Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.88 g;  | Wartość energetyczna: 2260.19 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 33.83 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 12.80 g;   | Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.24 g;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa<br>wielozbożowo-surowo drobno rozdrobniona surowo wędziona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 60 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa<br>wielozbożowo-surowo drobno rozdrobniona surowo wędziona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g                            | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g  | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g   |
| II ŚN     |  | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |  |   |   | Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )   |
| Obiad     | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 120 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ryżowa ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| PD        |  | Jabłko 1 szt 1 szt   |   |  |   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
| Kolecja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarozek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 80 g                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) |
| PN        |  | Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )   |   |  |   |   |  |   |
|           | Wartość energetyczna: 2713.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;  | Wartość energetyczna: 1681.77 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 250.99 g; W tym cukry: 91.49 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.74 g;  | Wartość energetyczna: 3028.05 kcal; Białko ogółem: 145.52 g; Tłuszcz: 112.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 370.73 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.19 g;  | Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;   | Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.32 g;  | Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.60 g;  | Wartość energetyczna: 2439.07 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.98 g;   | Wartość energetyczna: 2003.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.02 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |   |
|-------------------------|--------------------------------|--|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-06-03 poniedziałek | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek świeży 60 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Ogórek świeży 90 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) |
|                         |                                | II ŚN  | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )  |   |   |  |  | Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróżek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)  | Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróżek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )   |
|                         | Obiad                          | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 120 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek ( ) z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kalaiflor gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                         |                                | PD   | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |   |   |  |  | Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )  |   |
|                         | Kolacja                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g ( <u>SOJ</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )                              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> )                               |
|                         |                                | PN   | Jabłko 1 szt 1 szt  |   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |   |
|                         |                                | Wartość energetyczna: 2271.61 kcal; Białko ogółem: 65.77 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 370.11 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 7.73 g;  | Wartość energetyczna: 1801.99 kcal; Białko ogółem: 66.36 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 4.89 g;   | Wartość energetyczna: 2475.86 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 397.82 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.93 g;   | Wartość energetyczna: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 67.54 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 373.84 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.28 g;   | Wartość energetyczna: 2114.83 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 42.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 370.57 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.17 g;  | Wartość energetyczna: 2223.38 kcal; Białko ogółem: 65.53 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 7.85 g;  | Wartość energetyczna: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.43 g;   | Wartość energetyczna: 2121.17 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.72 g;   |



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |  |
|-------------------|---|---|---|---|---|--|---|---|--|
| 2024-06-04 wtorek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) | Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> )<br>Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )      | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) |
|                   |   | II ŚN   | Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )   |   |   |  |   | Kanapka z serem żółtym i sałata ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )   | Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> )   |
| Obiad             | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 120 g<br>Filet z kurczaka pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Filet z kurczaka pieczony 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                 | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                   | PD  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |   |   |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )  |   |  |
| Kolejka           | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )  | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml  | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml   | Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) |  |
|                   | PN  | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g  |   |   |   |  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                   | Wartość energetyczna: 2577.80 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 88.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.69 g;  | Wartość energetyczna: 1965.78 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 87.81 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.10 g;   | Wartość energetyczna: 2832.39 kcal; Białko ogółem: 116.61 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 392.84 g; W tym cukry: 95.97 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.63 g;  | Wartość energetyczna: 2439.08 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.37 g;  | Wartość energetyczna: 2333.97 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.75 g;  | Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.41 g;   | Wartość energetyczna: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 103.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.16 g;   | Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.45 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

|           | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII  | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII  | KRK- PRO Łatwo strawna I  | KRK- PRO Niskotłuszczowa II  | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV  | KRK- PRO Cukrzycowa V   | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI   |
|-----------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Banan 1szt. 1 szt, Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) | Jogurt broszkowiowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <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 dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 70 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ), Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Banan 1szt. 1 szt, Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</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> ), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>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> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</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 dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) | 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> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ), Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Hummus 30 g ( <u>SEZ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ), Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ), Sałata zielona 20 g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ), Pomidor 80 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) |
| II ŚN     |   | Banan 1szt. 1 szt   |   |   |  |   | Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )   | Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )   |
| Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza gryczana 120 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 100 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 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 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ), Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  |
| PD        |   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml   |   |   |  |   | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt  |
| Kolejaja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 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 natką pietruszki 50 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 70 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 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 smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ</u> ), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> ), Pomidor 100 g, Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g   |
| PN        | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt  |   |   |   |  |   |   |  |
|           | Wartość energetyczna: 2714.13 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 115.75 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 10.09 g;   | Wartość energetyczna: 2065.09 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; W tym cukry: 152.71 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 4.56 g;  | Wartość energetyczna: 2914.05 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 451.69 g; W tym cukry: 162.30 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sól: 9.14 g;   | Wartość energetyczna: 2549.64 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.61 g;  | Wartość energetyczna: 2370.66 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.32 g;   | Wartość energetyczna: 2480.48 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.99 g;   | Wartość energetyczna: 2421.62 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 8.93 g;   | Wartość energetyczna: 2411.25 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 8.72 g;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Miód (25g) 1 szt   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g<br>Miód (25g) 1 szt   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Miód (25g) 1 szt  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt   | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt   | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )                                  |
|           | II ŚN   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )   |  |   |   |   |  | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )  |
| Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wiewprzowa z szynki duszona 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wiewprzowa z szynki duszona 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bitka wiewprzowa z szynki duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|           | PD  | Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )  |  |   |   |   |  | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )   |
| Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 50 g<br>Sos vinegret 10 ml |
|           | PN  | Jabłko 1 szt 1 szt   |  | Banan 1szt. 1 szt   | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )  |   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |
|           | Wartość energetyczna: 3053.09 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 132.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.17 g;  | Wartość energetyczna: 2032.43 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.31 g;  | Wartość energetyczna: 3302.15 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 141.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.59 g;  | Wartość energetyczna: 2592.68 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.21 g;  | Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;  | Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.64 g;   | Wartość energetyczna: 2650.96 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 112.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.52 g;  | Wartość energetyczna: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.81 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Powidła śliwkowe 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g   | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g                            |  |
| II ŚN     | Banan 1szt. 1 szt   |   |   |  |   |   |  | Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )  | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) |
| Obiad     | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 120 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 250 g<br>Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
| PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml  |   |   |  |   |   |  | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml  |  |
| Kolejacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twaróg półtłusty 110 g ( <u>MLE</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) |  |
| PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   |   |  |   |   |  |   |  |
|           | Wartość energetyczna: 2461.11 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 389.90 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 6.33 g;   | Wartość energetyczna: 2020.22 kcal; Białko ogółem: 71.21 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 145.81 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 3.30 g;  | Wartość energetyczna: 2843.71 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 464.12 g; W tym cukry: 163.30 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 5.63 g;  | Wartość energetyczna: 2409.32 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 385.12 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 6.47 g;  | Wartość energetyczna: 2348.21 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Tłuszcz: 53.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.36 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.03 g;  | Wartość energetyczna: 2613.74 kcal; Białko ogółem: 104.37 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 412.39 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.20 g;  | Wartość energetyczna: 2290.11 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 6.05 g;   | Wartość energetyczna: 2170.91 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 335.33 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 7.30 g;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |  |
|-------------------|--------------------------------|---|--|--|---|--|---|---|--|
| 2024-06-08 sobota | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )                              | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt brzoszkiniowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )                | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek świeży 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> )               | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | II ŚN                          |   | Jabłko 150 g   |  |   |  |   | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |
|                   | Obiad                          | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 250 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 150 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 250 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryz na sypko 250 g<br>Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
|                   | PD                             |   | Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |   |  |   | Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                   | Kolejaja                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )                                     | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )                               | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sos vinegret 10 ml<br>Sałata zielona 30 g<br>Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )       |
|                   | PN                             |   | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  |  |   |  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |  |
|                   |                                | Wartość energetyczna: 3108.30 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 449.32 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 11.18 g;  | Wartość energetyczna: 2549.87 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 388.32 g; W tym cukry: 138.56 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 6.10 g;   | Wartość energetyczna: 3291.67 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 121.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 453.97 g; W tym cukry: 142.57 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 9.45 g;   | Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;  | Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;  | Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.70 g;  | Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 9.75 g;   | Wartość energetyczna: 2383.15 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.21 g;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-09 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  |  |
|----------------------|--------------------------------|---|---|--|--|--|---|---|--|
| 2024-06-09 niedziela | Śniadanie                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 60 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      |                                | II SN   | Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )  |  |  |  |   | Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, pasztet 25g, salata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )  |
| 2024-06-09 niedziela | Obiad                          | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (l) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 120 g<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (l) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 250 g<br>Schab gotowany 200 g<br>Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 100 g<br>Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (l) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>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> )   |  |
| 2024-06-09 niedziela | Kolacja                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Dżem 25 g 1 szt  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) |  |
|                      |                                | PN  | Jabłko 1 szt 1 szt  |  | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt   |  | Jabłko 1 szt 1 szt  | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt   |  |
|                      |                                | Wartość energetyczna: 2455.22 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.70 g;   | Wartość energetyczna: 1942.28 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 117.50 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 4.19 g;  | Wartość energetyczna: 2956.98 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 465.15 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.45 g;  | Wartość energetyczna: 2393.48 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.13 g;   | Wartość energetyczna: 2521.91 kcal; Białko ogółem: 135.93 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 6.78 g;   | Wartość energetyczna: 2615.46 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 392.32 g; W tym cukry: 95.64 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.02 g;   | Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.49 g;  | Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.51 g;  |

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,