

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-04-29 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) 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	
2024-04-29 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g 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: 368.45 g; W tym cukry: 111.52 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2323.41 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 6.69 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (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>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Biszkopty 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2605.99 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2043.01 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2893.45 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.69 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: 2635.53 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2346.52 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.78 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa 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>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g 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>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe			2 szt (<u>MLE.</u>) 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 3003.66 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 427.61 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 140.95 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 3525.68 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 528.67 g; W tym cukry: 159.54 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2331.62 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 365.56 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2329.91 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2876.18 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOZ</u> ,)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Maso 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 80 g
		II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SOZ</u> ,)					Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kanapka z szynką i sałatką (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 200 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,)					Sok pomidorowy 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 70 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Sałatka jarzynowa z olejem PROSZ () 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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: 2638.45 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 397.54 g; W tym cukry: 81.17 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II ŚN	Wafle ryżowe 30 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-05-03 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-05-03 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
		PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2632.06 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 398.60 g; W tym cukry: 112.58 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2067.70 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 56.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2850.63 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 430.83 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2504.80 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 102.38 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2370.09 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 358.80 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2547.38 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 391.83 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2325.74 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2066.62 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 302.18 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowo- smażona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)
	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.: 24.35 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: 2297.46 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.78 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wielozbożowo-sulowa drobno rozdrobniona surowo wędziona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wielozbożowo-sulowa drobno rozdrobniona surowo wędziona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wędziona, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędziona, wędzona parzona 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: 250.78 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: 370.38 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: 320.93 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 323.04 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2367.79 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2439.07 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 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: 306.77 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Hummus 30 g (SEZ.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróżek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróżek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-05-06 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)	
2024-05-06 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 66.41 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 380.35 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1835.32 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 85.14 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2519.50 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 408.06 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2273.01 kcal; Białko ogółem: 68.18 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 386.10 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2165.67 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2255.22 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 72.97 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2172.01 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 7.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)						Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzona, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzonego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g
PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		1 szt (MLE)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2515.10 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 346.88 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 1903.08 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2769.69 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 337.97 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2327.65 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2469.81 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 101.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 48.30 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 indykami 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykami 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 indykami 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, 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 pszenno-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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenno-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 indykami 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>), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>), Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>), Szynka z indykami 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 indykami 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 indykami 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 twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 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 kiszzonej () 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 kiszzonej () 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>), 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 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 pszenno-żytnia 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 pszenno-żytnia 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, Bułka pszenno-żytnia 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 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: 2698.98 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 404.51 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2053.73 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 150.45 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2898.90 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 448.18 g; W tym cukry: 159.28 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 9.49 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: 368.77 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2530.48 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.37 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (I) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (I) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wierzprowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny (I) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (I) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (I) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli (I) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<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.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2317.67 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2650.96 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 112.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 110 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt							Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 70 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2445.75 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.04 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: 2828.35 kcal; Białko ogółem: 98.04 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 460.74 g; W tym cukry: 160.87 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 6.34 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: 2594.74 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 401.47 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2262.78 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 6.75 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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 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>)
2024-05-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-05-11 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, 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>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, 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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	
		PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3101.90 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 111.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3285.27 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 121.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 452.17 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2379.86 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 11.13 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 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)					Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, pasztet 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-05-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 120 g Klopsik wiewprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (l) 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (l) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
2024-05-12 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	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: 2665.46 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 395.82 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.51 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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