

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko 150 g					
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zraziki drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zraziki drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2088.83 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 133.94 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2685.74 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 443.09 g; W tym cukry: 142.63 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2546.47 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2120.92 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2452.90 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 40.65 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<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 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (<u>MLE.</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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2435.95 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1822.13 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2779.95 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 422.54 g; W tym cukry: 108.12 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2346.11 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 355.43 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2471.21 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 369.69 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2294.06 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g; W tym cukry: 59.63 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2282.42 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2216.82 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1709.19 kcal; Białko ogółem: 61.89 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g; W tym cukry: 104.58 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2658.33 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 399.04 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2188.71 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2127.05 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
2024-06-13 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
2024-06-13 czwartek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2582.68 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1809.01 kcal; Białko ogółem: 62.46 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 4.35 g;	Wartość energetyczna: 2736.96 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2386.76 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 373.16 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2341.22 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 42.44 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
2024-06-14 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
2024-06-14 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2776.22 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2211.14 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 117.85 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 3.83 g;	Wartość energetyczna: 3293.18 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 472.63 g; W tym cukry: 132.83 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2485.65 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2661.36 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)						Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
2024-06-15 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)
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 Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2502.05 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1925.04 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2806.40 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 411.17 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2510.83 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2320.23 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyn z udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2771.06 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2068.59 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 3168.62 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 436.30 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2655.61 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 397.34 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2292.77 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2423.82 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 53.54 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2497.54 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 306.44 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2299.37 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-17 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, 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>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, 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>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 100 g
		II ŚN	Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.78 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 423.75 g; W tym cukry: 104.32 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2155.57 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 123.08 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 3069.00 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 498.51 g; W tym cukry: 136.28 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2498.82 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 412.10 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2394.14 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 412.92 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2434.21 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 418.15 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2593.62 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 45.67 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2197.07 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g; W tym cukry: 33.13 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-18 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 15 g (MLE) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń ryżska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń ryżska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (SOJ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2492.26 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 74.91 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1970.10 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 291.59 g; W tym cukry: 86.00 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2934.74 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; Węglowodany ogółem: 433.44 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2430.53 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2488.03 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 383.91 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2544.78 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 388.99 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2383.37 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 63.33 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2386.17 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-19 środa	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>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2481.09 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2910.43 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.88 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2202.84 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2177.50 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusią i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapusią i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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 Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2696.68 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 39.07 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 336.07 g; W tym cukry: 124.79 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 5.47 g;	Wartość energetyczna: 3216.14 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 102.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 475.45 g; W tym cukry: 131.40 g; Błonnik pok.: 43.05 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2513.45 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 378.18 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2460.76 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 362.86 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2534.66 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2634.61 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 351.30 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 47.11 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2475.97 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Cisło drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE) Rozszponka 10 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rozszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
2024-06-21 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) 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	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) 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 truskawkowym z jabłkiem 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 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) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 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 2 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	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) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 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 drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2556.54 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 390.42 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2049.30 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.49 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 3134.49 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 484.73 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2434.44 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 385.31 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2567.60 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2235.46 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 379.09 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-06-22 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II SN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 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 Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	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 z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2453.19 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 92.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 331.49 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 1913.45 kcal; Białko ogółem: 72.37 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2839.26 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 99.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 101.09 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2267.47 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 400.40 g; W tym cukry: 56.80 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2191.26 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 364.56 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2562.76 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 276.57 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2296.43 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 96.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2420.33 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 30.00 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 11.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-10 do dnia 2024-06-23 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kanapka z paszтетem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Kolejca	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 Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2737.49 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 88.94 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2029.87 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 3190.45 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 107.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 450.61 g; W tym cukry: 109.46 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2484.68 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.77 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2413.55 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2261.73 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.99 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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