

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-----------|---|--|--|--|---|--|--|---|--|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | II ŚN | | Jabłko 150 g | | | | Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0.5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.) | |
| Obiad | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | |
| Kolejacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkami wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g | |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2426.10 kcal; Białko ogółem: 72.60 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 381.04 g; W tym cukry: 120.08 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 9.09 g; | Wartość energetyczna: 2078.83 kcal; Białko ogółem: 69.66 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 147.33 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 5.04 g; | Wartość energetyczna: 2666.27 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 426.51 g; W tym cukry: 156.44 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.82 g; | Wartość energetyczna: 2534.27 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g; W tym cukry: 107.08 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.00 g; | Wartość energetyczna: 2109.85 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 6.78 g; | Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 340.08 g; W tym cukry: 64.23 g; Błonnik pok.: 15.69 g; Sól: 6.67 g; | Wartość energetyczna: 2433.43 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 10.42 g; | Wartość energetyczna: 2224.51 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.94 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI |
|-----------|--|--|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| II ŚN | Biskvity b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) | | | | | | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) |
| Obiad | Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| PD | Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml | | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.) | Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) |
| PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2406.60 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.98 g; | Wartość energetyczna: 1792.79 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 4.40 g; | Wartość energetyczna: 2750.60 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 415.63 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.51 g; | Wartość energetyczna: 2316.76 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.38 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: 2521.21 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 6.99 g; | Wartość energetyczna: 2264.71 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 8.85 g; | Wartość energetyczna: 2283.08 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 339.47 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 8.00 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|------------------|---|---|---|---|--|--|---|--|---|
| 2024-05-15 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) 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z 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 | | | | | | |
| Obiad | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g (GLU PSZ) 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* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) | | | | | | | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE) |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do 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.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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 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 80 g (SOJ.) 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: 322.49 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: 261.61 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: 398.14 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.: 23.75 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: 2196.85 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 7.94 g; | Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 288.61 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|---------------------|--|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 2024-05-16 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | | II ŚN | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Jabłko 150 g | | | | | Jabłko 150 g | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml | |
| Kolejacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2597.54 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 386.80 g; W tym cukry: 101.22 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 8.98 g; | Wartość energetyczna: 1827.25 kcal; Białko ogółem: 61.79 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 281.85 g; W tym cukry: 113.01 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.44 g; | Wartość energetyczna: 2755.20 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 135.59 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 8.26 g; | Wartość energetyczna: 2411.97 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 92.46 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.63 g; | Wartość energetyczna: 2344.29 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 366.35 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.13 g; | Wartość energetyczna: 2351.92 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 358.43 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.59 g; | Wartość energetyczna: 2356.08 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 78.92 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2305.60 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.65 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|---|---|---|
| 2024-05-17 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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 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>) | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) |
| | | II ŚN | Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | | Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) |
| 2024-05-17 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>) |
| 2024-05-17 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 50 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do 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 pszenno-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 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 Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) 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 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 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 | 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: 2642.36 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 395.39 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 5.84 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI |
|-----------|---|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Salata zielona 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g |
| | II ŚN | Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) | | | | | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) |
| 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 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 Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do 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 Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do 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 Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) 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 Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) | |
| | PN | Pomarańcza 250g 1 szt | | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | Pomarańcza 250g 1 szt | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2565.55 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Weglowodany ogółem: 381.96 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.09 g; | Wartość energetyczna: 1988.54 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Weglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 98.03 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.23 g; | Wartość energetyczna: 2869.90 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Weglowodany ogółem: 431.32 g; W tym cukry: 108.25 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 11.07 g; | Wartość energetyczna: 2243.83 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Weglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.80 g; | Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Weglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 9.48 g; | Wartość energetyczna: 2422.83 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Weglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.91 g; | Wartość energetyczna: 2383.73 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Weglowodany ogółem: 337.31 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 6.62 g; | Wartość energetyczna: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Weglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.02 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|----------------------|--------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2024-05-19 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | | II ŚN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | | | |
| | Obiad | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyn z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | | PD | Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml | | | | | | |
| | 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 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>) 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, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do 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 z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 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>) 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 Sałata zielona 30 g |
| | | PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2791.46 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 107.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 363.50 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 8.79 g; | Wartość energetyczna: 2088.99 kcal; Białko ogółem: 68.83 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 120.79 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 4.56 g; | Wartość energetyczna: 3189.02 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 439.90 g; W tym cukry: 125.75 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 9.12 g; | Wartość energetyczna: 2676.01 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 400.94 g; W tym cukry: 99.04 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.52 g; | Wartość energetyczna: 2313.17 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 5.92 g; | Wartość energetyczna: 2494.22 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 392.15 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.27 g; | Wartość energetyczna: 2517.94 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 7.60 g; | Wartość energetyczna: 2319.77 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 64.78 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.32 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-------------------------|--------------------------------|---|---|---|---|---|--|--|---|
| 2024-05-20 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>) Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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>) Mandarynka 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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>) Mandarynka 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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>) Mandarynka 100 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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>) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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 Mandarynka 100 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców 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 Mandarynka 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>) |
| 2024-05-20 poniedziałek | 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>) |
| 2024-05-20 poniedziałek | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu 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 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</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 Graham 100 g (<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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g |
| | | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 401.02 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 7.33 g; | Wartość energetyczna: 2013.58 kcal; Białko ogółem: 68.94 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 327.77 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 3.95 g; | Wartość energetyczna: 2927.01 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 475.78 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.79 g; | Wartość energetyczna: 2356.83 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 84.27 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.32 g; | Wartość energetyczna: 2315.15 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 404.19 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2415.21 kcal; Białko ogółem: 76.40 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 407.23 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 5.91 g; | Wartość energetyczna: 2451.63 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 333.99 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 46.67 g; Sól: 7.58 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-------------------|---|--|---|---|--|---|---|--|---|
| 2024-05-21 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) Bułka pszenna długa krojona 125 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 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 rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana 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 rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | | PD | Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ) | | | | | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) |
| | 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: 2594.78 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; W tym cukry: 91.88 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 6.83 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.: 28.95 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|------------------|--|---|---|---|--|--|---|---|---|
| 2024-05-22 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt | Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g |
| | | II ŚN | Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) | | | | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU ŻYT, 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 bazylkowy () 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 bazylkowy () 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 bazylkowy () 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 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | |
| 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 Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLUPSZ.</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: 2500.20 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 395.06 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.56 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 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| II ŚN | Banan 1szt. 1 szt | | | | | | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) |
| Obiad | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą 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, GOR.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą 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, GOR.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z 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, GOR.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| PD | Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) | | | | | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | |
| Kolejca | 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 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml | Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g |
| PN | Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>) | | | | | | | |
| | Wartość energetyczna: 2825.58 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 104.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 380.82 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 37.87 g; Sól: 10.85 g; | Wartość energetyczna: 2280.84 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 340.07 g; W tym cukry: 141.59 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.32 g; | Wartość energetyczna: 3345.04 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 111.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 479.45 g; W tym cukry: 148.20 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 11.14 g; | Wartość energetyczna: 2642.35 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 96.08 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 10.40 g; | Wartość energetyczna: 2589.66 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 9.20 g; | Wartość energetyczna: 2630.76 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 8.70 g; | Wartość energetyczna: 2763.51 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2604.87 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 10.16 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-------------------|--|---|---|---|---|---|--|--|--|
| 2024-05-24 piątek | 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 Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 zółty 30 g (MLE.) Rozszponka 10 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.) | Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.) |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty białej 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 (GLU PSZ, SEL.) 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 białej 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 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 Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 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 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 1 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.) Ogórek świeży 80 g 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 pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w ostonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g | |
| | PN | Jabłko 1 szt 1 szt | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | Jabłko 1 szt 1 szt | Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2450.60 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.28 g; | Wartość energetyczna: 1956.90 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; Węglowodany ogółem: 312.62 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 3.43 g; | Wartość energetyczna: 3028.55 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 470.14 g; W tym cukry: 121.94 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.66 g; | Wartość energetyczna: 2342.04 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 29.30 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: 2548.60 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 403.06 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.49 g; | Wartość energetyczna: 2120.02 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 5.94 g; | Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 386.35 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.85 g; | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

| | KRK- PRO Podstawowa dorośli PI | KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII | KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII | KRK- PRO Łatwo strawna I | KRK- PRO Niskotłuszczowa II | KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV | KRK- PRO Cukrzycowa V | KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI | |
|-------------------|--------------------------------|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 2024-05-25 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz, 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) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt |
| | | II SN | Jabłko 150 g | | | | | Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE) | Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE) |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna 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- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 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 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 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 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 80 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 80 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędz, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml |
| | | PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | |
| | | Wartość energetyczna: 2498.19 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 342.69 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 13.07 g; | Wartość energetyczna: 1958.45 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 276.05 g; W tym cukry: 98.50 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 8.45 g; | Wartość energetyczna: 2884.26 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 100.06 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 411.60 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 13.99 g; | Wartość energetyczna: 2312.47 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 30.49 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: 350.62 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.97 g; | Wartość energetyczna: 2612.76 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 368.06 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 10.61 g; | Wartość energetyczna: 2341.43 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 96.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; W tym cukry: 47.45 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 11.78 g; | Wartość energetyczna: 2495.33 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 11.56 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 15 g (MLE.) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
| | II SN | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) | | | | | | Kanapka z paszтетem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) | Kanapka z twarogiem (chleb pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twarogek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kottlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kottlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | |
| | PD | Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) | | | | | | Maślanka 200 ml (MLE.) | Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml |
| Kolacja | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g | 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 Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g | 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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 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 Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g | |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 9 g 1 szt (MLE.) | | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Wartość energetyczna: 2674.79 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 369.47 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.78 g; | Wartość energetyczna: 1967.17 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.25 g; | Wartość energetyczna: 3127.75 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 106.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 442.26 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 9.24 g; | Wartość energetyczna: 2421.98 kcal; Białko ogółem: 104.39 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 355.83 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.69 g; | Wartość energetyczna: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 142.10 g; Tłuszcz: 51.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.38 g; | Wartość energetyczna: 2438.77 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 5.96 g; | Wartość energetyczna: 2350.85 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 8.76 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,