

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli 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 dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 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, SO2.) Salata lodowa 20 g	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 dodatkiem surowców wiewprzowych 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, SO2.) Salata lodowa 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 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, SO2.) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 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, SO2.) Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych 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, SO2.)	Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych 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, SO2.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Salata lodowa 20 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 dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Salata lodowa 20 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, 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.) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Banan 1szt. 1 szt 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salata 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	
PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 148.34 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2681.24 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 440.09 g; W tym cukry: 157.03 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2546.47 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2120.92 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 364.84 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2420.25 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Klopsik wiewprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2342.45 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 341.60 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1777.25 kcal; Białko ogółem: 66.99 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2686.45 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2252.61 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 337.93 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2342.20 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2377.71 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2200.56 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2188.92 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	
II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt							Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) 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: 2100.89 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1704.79 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; W tym cukry: 119.42 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 2542.40 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 107.50 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2113.91 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1915.55 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 303.02 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2154.85 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2120.63 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 270.81 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2052.25 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli 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 topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 (MLE.)						Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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
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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Sałata zielona 20 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 Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2515.18 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2702.46 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 123.13 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 311.12 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli 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	
2024-08-09 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, S02</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, S02</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, S02</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, S02</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, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		II ŚN	Arbuz 150 g						Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
2024-08-09 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode 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	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
2024-08-09 piątek	Kolaćca	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>) Salata 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>) 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>) Salata 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 pszenno-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>) Salata 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 indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata 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 indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
		PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2682.72 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 103.26 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2225.26 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 319.30 g; W tym cukry: 137.18 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 3225.68 kcal; Białko ogółem: 129.02 g; Tłuszcz: 104.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 454.46 g; W tym cukry: 138.33 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2505.09 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 101.99 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2392.15 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2567.86 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 91.46 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2273.53 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 279.79 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2171.84 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 9.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotcka 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,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 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 młode 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 młode 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 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 ziolami 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 ziolami 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 ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 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 Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 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 ziolami 30 g (MLE)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2408.55 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 338.43 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1868.94 kcal; Białko ogółem: 76.01 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 255.54 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 14.48 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2712.90 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 387.80 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2086.83 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2176.67 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 17.77 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2417.33 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2226.73 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 293.78 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2199.52 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 11.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszaný 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 mieszaný 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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 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 JĘCZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszaný 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 JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb mieszaný pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-08-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 120 g Budyń z udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Budyń z udzca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
2024-08-11 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, 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-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, 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 mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, 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 mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców więprzowych 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 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców więprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców więprzowych 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 więprzowych 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 mieszaný 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 więprzowych 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
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2687.56 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 107.63 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2029.21 kcal; Białko ogółem: 66.42 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; W tym cukry: 137.52 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 3085.12 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 113.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 416.92 g; W tym cukry: 128.65 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2572.11 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2209.27 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2340.32 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2414.04 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2215.87 kcal; Białko ogółem: 90.65 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Arbuz 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)						Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarozkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaifior gotowany* 150 g 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)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g	Mix sałat 10 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)
	Wartość energetyczna: 2465.47 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 404.26 g; W tym cukry: 104.52 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2051.84 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 123.23 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2930.69 kcal; Białko ogółem: 93.65 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 479.02 g; W tym cukry: 136.48 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2475.57 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2455.31 kcal; Białko ogółem: 109.90 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI	
2024-08-13 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) Południca 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) Południca 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) Południca 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) Południca 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) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Południca 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) Południca 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 twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- zyt 45g, maslo 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy i jablka () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczen rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy i jablka () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kalarepy i jablka () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczen rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew opraszana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* 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- zyt 45g, maslo 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Sok jablkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2743.07 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 382.85 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3188.05 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 103.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 451.68 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2456.28 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2513.79 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2570.53 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2634.18 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2411.92 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 makiem 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>GLU PSZ</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 makiem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 makiem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 makiem 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>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem 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>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, 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>GLU PSZ, MLE</u>)					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z 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 wiewprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z 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 wiewprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 wiewprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g 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>GLU PSZ, 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 wiewprzowa, 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>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2550.40 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 377.82 g; W tym cukry: 84.22 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2011.06 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 306.55 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2979.74 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 445.62 g; W tym cukry: 118.29 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2423.49 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 388.03 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2441.91 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2509.11 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 394.13 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2263.99 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 313.54 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2236.41 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt						Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb pszenno-żył 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)						Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
Kolacja	Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 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 Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (SEL.) Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wleprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wleprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2594.70 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1928.65 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2970.16 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 435.65 g; W tym cukry: 111.19 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2480.86 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 345.18 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2495.23 kcal; Białko ogółem: 136.94 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2392.25 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 357.37 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2540.80 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2333.56 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 15 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Butyryl o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</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 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos vinegret 10 ml
	PN			Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Wartość energetyczna: 2511.99 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2898.06 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2326.27 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2621.56 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2355.23 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný 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	Bulka 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 mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizéria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Mizéria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode gotowane () 250 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* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Mizéria 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode 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	Biszkoptki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)					Maślanka 200 ml (MLE)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona a.w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salata 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 Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata 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 mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kielbasa krakowska wieprzowa parzona, gruborozdrobniona, wędzona a.w osłonce niejadalnej. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Salata 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 mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata 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 Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)
	Wartość energetyczna: 2648.48 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 98.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 353.99 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2013.49 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3096.94 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 109.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 423.78 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2391.18 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2310.77 kcal; Białko ogółem: 145.32 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 12.89 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2295.27 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2341.25 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 272.16 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2189.43 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.13 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,