

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JĘCZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Poledwica Sopotcka Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 30 g (MLE) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twarożek 30 g (MLE) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szczerb w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szczerb w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Brzoskwinia 1 szt 1 szt			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2637.38 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.82 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2017.55 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 295.31 g; W tym cukry: 132.65 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2840.74 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 402.23 g; W tym cukry: 153.43 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2506.49 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 367.45 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2192.00 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 89.00 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2140.11 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 1972.54 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 36.68 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 1933.59 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W tym cukry: 58.90 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynka i salata (chleb mieszany pszenno-zyt 45g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pelnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dylnia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
PD		Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna dluga krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Bialko ogółem: 106.96 g; Tluszc: 90.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 70.29 g; Blonnik pok.: 32.96 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2082.41 kcal; Bialko ogółem: 88.76 g; Tluszc: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 101.41 g; Blonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2932.85 kcal; Bialko ogółem: 124.88 g; Tluszc: 101.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 390.54 g; W tym cukry: 105.21 g; Blonnik pok.: 32.34 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Bialko ogółem: 104.84 g; Tluszc: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 77.19 g; Blonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Bialko ogółem: 140.86 g; Tluszc: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 61.45 g; Blonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2585.53 kcal; Bialko ogółem: 100.26 g; Tluszc: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 68.62 g; Blonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2352.92 kcal; Bialko ogółem: 118.01 g; Tluszc: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g; W tym cukry: 53.57 g; Blonnik pok.: 37.86 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2510.46 kcal; Bialko ogółem: 98.87 g; Tluszc: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 58.23 g; Blonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	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. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II SN		Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Żrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (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 Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) 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 Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 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 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE)	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Twarożek 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2806.04 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 403.19 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2095.83 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 163.43 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 3328.06 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 99.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 504.25 g; W tym cukry: 182.59 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2327.12 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 110.08 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2101.00 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2269.21 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2645.56 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2153.37 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU 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 ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)					Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Leczo z drobiem-dieta () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>JAZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2439.48 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 348.90 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1890.88 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2853.88 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 104.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 401.04 g; W tym cukry: 97.35 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2260.77 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2184.87 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2560.45 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2227.38 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 39.11 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2210.11 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 8.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sliwka 120 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>) Dżem (truskawowy) 25 g Sliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawowy) 50 g Sliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Płatki pszenne 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 (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinał gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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>) 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, parzona 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 Twaróg półtłusty 110 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 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>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2467.76 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 359.46 g; W tym cukry: 107.11 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2025.02 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 114.97 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2686.33 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 391.70 g; W tym cukry: 126.66 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2389.63 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 350.49 g; W tym cukry: 101.03 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2254.92 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 328.78 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2418.28 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 367.73 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2244.27 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 269.22 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 1985.15 kcal; Białko ogółem: 94.57 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-19 do dnia 2024-09-01 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Ryż 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>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
II ŚN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
FN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2260.19 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 33.83 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2134.40 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	
II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)							Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróżek 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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 siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 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 Twaróżek 80 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2620.43 kcal; Białko ogółem: 128.78 g; Tłuszcz: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1636.89 kcal; Białko ogółem: 77.66 g; Tłuszcz: 43.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 239.77 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2934.55 kcal; Białko ogółem: 144.26 g; Tłuszcz: 112.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g; W tym cukry: 110.87 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2403.23 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 297.91 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2227.27 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2249.29 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2345.57 kcal; Białko ogółem: 136.18 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; W tym cukry: 57.83 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 1909.99 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 8.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2302.61 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 374.80 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1803.01 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2469.08 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 71.32 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2169.63 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2278.17 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2256.08 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2177.11 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<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>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	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 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	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 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 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 Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g
	PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2391.76 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1920.90 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 286.04 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 19.44 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2646.35 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2344.92 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2240.47 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2184.15 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 337.94 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2365.17 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2058.99 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	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) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g					Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem. () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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 Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Pomidor 70 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2704.13 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 408.02 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2093.49 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; W tym cukry: 142.58 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2942.45 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 457.39 g; W tym cukry: 152.17 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2539.64 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2360.66 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 366.77 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2470.48 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 380.57 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2411.62 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 77.54 g; Błonnik pok.: 42.59 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2401.25 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 75.46 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)		Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 3027.89 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 132.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.24 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 3276.95 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 141.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 399.86 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2448.48 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 348.17 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2625.76 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 112.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; W tym cukry: 47.90 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2197.83 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.59 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 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 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 110 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
2024-08-30 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SÉL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<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>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polejdźwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Twaróg półtłusty 110 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>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 Polejdźwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2381.59 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1860.02 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 133.37 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2645.19 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 412.80 g; W tym cukry: 137.09 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 87.32 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 366.64 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2283.69 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2549.22 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 84.16 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2210.59 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2106.39 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 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
2024-08-31 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.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Ogórek świeży 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Bulka 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.) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE.)
		II ŚN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					Maślanka 200 ml (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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.)	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 Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3109.04 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 112.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 447.67 g; W tym cukry: 114.74 g; Błonnik pok.: 41.48 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2550.36 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 138.01 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 3292.41 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 122.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 452.32 g; W tym cukry: 141.75 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2290.34 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2383.15 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)
II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</u>)							Kanapka z pasztetem i salata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)							Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodana. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2332.72 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1868.40 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2834.48 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 433.63 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2270.98 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 342.23 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2398.81 kcal; Białko ogółem: 134.27 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 81.26 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2492.36 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2050.64 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2364.77 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 60.65 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 8.64 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,
SO2 - 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 JE CZ - 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,