

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Płatki jęczmieńne 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g, 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g, 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 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>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 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	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 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	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 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	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g	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 Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g	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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (<u>RYB, MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2613.50 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g; W tym cukry: 116.24 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2011.15 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2844.40 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 47.37 g; Węglowodany ogółem: 400.10 g; W tym cukry: 151.37 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2516.55 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 118.38 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2276.86 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2023.46 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2018.45 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
2024-09-17 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńna duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-09-17 wtorek	Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2605.99 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2076.01 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2926.45 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2585.53 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2346.52 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2510.46 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-18 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieloprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN		Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-09-18 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
2024-09-18 środa	Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarózek 30 g (<u>MLE.</u>) 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2899.54 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 426.56 g; W tym cukry: 111.92 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2136.21 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 177.30 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 3421.56 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 527.62 g; W tym cukry: 181.49 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2420.62 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 390.73 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2739.06 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 398.20 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-19 czwartek	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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU 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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konsersowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
		II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 kiełbasą 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 kiełbasą 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>SEL</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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (<u>MLE, SEL</u>) 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (<u>MLE, SEL</u>) 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 złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (<u>MLE, SEL</u>) 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	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2534.22 kcal; Białko ogółem: 69.16 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1973.77 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2948.62 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2310.59 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.41 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: 2277.20 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2259.93 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-20 piątek	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, S02.</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, S02.</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, S02.</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, S02.</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, S02.</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	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, S02.</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 sałatką (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-09-20 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2024-09-20 piątek	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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2707.57 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2926.14 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 427.88 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.74 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2427.89 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 301.03 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2024-09-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g (SOJ) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowo-pieczony z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 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: 106.67 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wielozrówno-surowo drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzewająca, wędziona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wiewprzowa-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzewająca, wędziona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Kanapka z twarogkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surowka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarozek 80 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> .)						
	Wartość energetyczna: 2713.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1716.77 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3063.05 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2439.07 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 288.05 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2003.49 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ.) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	
II ŚN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml								
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)								
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1823.99 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2498.77 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2289.20 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2314.26 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2285.77 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 50.51 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2213.20 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 8.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zardzewiała biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Rukola 10 g Zardzewiała biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 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, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zardzewiała biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zardzewiała biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 40g, margaryna 5g, twarog 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2485.26 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1961.28 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 274.26 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2735.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2333.97 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2439.97 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2133.79 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 9.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, 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 (GLUPSZ), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 JEJCZ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, 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 JEJCZ), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ), Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE), Chleb Graham 50 g (GLUPSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Sałata zielona 20 g (MLE), Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Jabłko 1 szt 1 szt, Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 JEJCZ), Pomidor 80 g, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzanych, 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 (GLUPSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLUPSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 120 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 60 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 160 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ), Pieczeń ryżowa wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLUPSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), 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 (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g (GLUPSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt, Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), 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: 2128.49 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; W tym cukry: 156.23 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 4.71 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 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2024-09-26 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>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
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* 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>) 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>) 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>) Sos boloński ()-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 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 dodatkiem 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 dodatkiem 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 1 szt. 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: 2040.24 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3309.95 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 142.61 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 405.56 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.56 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: 7.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
II ŚN	Nektarynka 1 szt 1 szt						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Koleja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Polewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2459.73 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1904.90 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 311.34 g; W tym cukry: 132.84 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 2723.33 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 432.80 g; W tym cukry: 133.56 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2438.30 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 390.02 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2642.72 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 417.29 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2276.76 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2199.89 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 55.66 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt brzoszkiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
2024-09-28 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)		
2024-09-28 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 3102.64 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 445.87 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2581.36 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 150.59 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3286.01 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 122.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 140.04 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.87 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: 2283.94 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2383.15 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 10.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.)
		II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, margaryna 5g, twarożek 25g) (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-09-29 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (l) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (l) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (l) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
2024-09-29 niedziela	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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2426.22 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2927.98 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 457.00 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2585.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2125.44 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 290.52 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 34.26 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2439.57 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 337.74 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 31.93 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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