

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Sałata lodowa 20 g	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 150 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>)
2024-09-02 poniedziałek	Obiad	Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłęk () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłęk () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłęk () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłęk () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka wiosenna () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukiną i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
2024-09-02 poniedziałek	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb 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 Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 106.27 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 148.34 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2681.24 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 440.09 g; W tym cukry: 157.03 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2546.47 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 409.89 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2120.92 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2420.25 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2236.72 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt							
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)							
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN	Śliwka szt 2 szt							
	Jabłko 1 szt 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2181.69 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1748.19 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 269.80 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2623.20 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 392.65 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2188.71 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2201.43 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2127.05 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-05 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 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>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2515.18 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 1821.51 kcal; Białko ogółem: 64.81 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2702.46 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 101.95 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 123.13 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2319.26 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2319.08 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2414.71 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2280.39 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 335.11 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-06 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)
	II ŚN		Arbuz 150 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba mielona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)					Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich 30 g Serek homo. naturalny 30 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2776.22 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 391.24 g; W tym cukry: 102.16 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2270.14 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 136.65 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 3319.18 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; Węglowodany ogółem: 477.83 g; W tym cukry: 137.23 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2598.59 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 384.57 g; W tym cukry: 100.89 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2485.65 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2661.36 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2367.03 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)						Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jablka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2502.05 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 82.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 361.81 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1925.04 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2806.40 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 411.17 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2510.83 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2320.23 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyn z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
		PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2744.06 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 107.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.73 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 70.86 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2037.09 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; W tym cukry: 129.84 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 3141.62 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 113.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 430.60 g; W tym cukry: 120.40 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2665.61 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 401.34 g; W tym cukry: 100.84 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2470.54 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2309.37 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)						Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 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 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2466.99 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 404.44 g; W tym cukry: 104.90 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2051.84 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 335.88 g; W tym cukry: 123.23 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2932.21 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 479.20 g; W tym cukry: 136.86 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2475.57 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 407.72 g; W tym cukry: 104.10 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 70.05 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2456.83 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 15 g (MLE) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (MLE, GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (MLE, GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (MLE, GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (MLE, GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolejka	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek świeży 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sos vinegret 10 ml Ogórek świeży 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek świeży 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2630.13 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 383.98 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2074.65 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 3075.11 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 91.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 452.81 g; W tym cukry: 93.09 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2456.28 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2513.79 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 388.39 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2570.53 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 393.47 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2521.24 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2411.92 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Salatka szwedzka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 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 Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 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 udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2481.09 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 378.23 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2910.43 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 446.03 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.88 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2202.84 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2177.50 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt							Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE</u>) Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			
Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2757.52 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2050.94 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 123.49 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 3132.98 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 102.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 456.61 g; W tym cukry: 120.22 g; Błonnik pok.: 39.92 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2523.45 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2470.76 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2544.66 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2695.45 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 367.56 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 45.48 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2485.97 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE) Rozszponka 10 g Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rozszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w ostrońce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2491.98 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2000.10 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 45.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 3.42 g;	Wartość energetyczna: 3069.93 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 470.20 g; W tym cukry: 112.14 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2520.44 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 407.11 g; W tym cukry: 112.40 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2567.60 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2170.90 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 49.41 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
		II SN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
2024-09-14 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
2024-09-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2511.99 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 1972.25 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 271.39 g; W tym cukry: 102.50 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2898.06 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 406.94 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2326.27 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2621.56 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2355.23 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2479.13 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 9.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona,gruborozdrobniona,wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2798.72 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 129.31 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3247.18 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 111.76 g; Kw. tł. nasy.: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 457.17 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2484.68 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.77 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2472.80 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2264.23 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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