

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-09-30 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 kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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>)	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 kiszony 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 5g, 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>)
2024-09-30 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z 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 jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z 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>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z 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>)	
2024-09-30 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 Sopotka 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 Sopotka 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 Sopotka 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka 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 Sopotka 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 mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
		PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2449.49 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2086.47 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 147.92 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2685.16 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; W tym cukry: 156.75 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2556.79 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2131.24 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2270.04 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2478.87 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2247.04 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-01 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)					Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-10-01 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	
2024-10-01 wtorek	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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2453.89 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.55 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: 2779.70 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 423.27 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2364.30 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2453.90 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2489.41 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2312.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2300.62 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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		
2024-10-02 środa	Śniadanie	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 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 Sopotka 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 Sopotka 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 Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	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 Sopotka 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 Sopotka 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 Sopotka 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 () 200 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 wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami 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 dodatkami 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 dodatkami 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 dodatkami 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	Śliwka szt 2 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: 1752.19 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.96 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: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 332.65 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 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: 2212.38 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.56 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-03 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 Banan 1szt. 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 Banan 1szt. 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 Banan 1szt. 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 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 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 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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</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>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</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>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</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	
	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</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 Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2714.36 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2045.13 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 140.66 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2901.64 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 413.79 g; W tym cukry: 151.12 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2525.34 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2314.76 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Gruszka 1szt. 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, SO2.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 40 g Gruszka 1szt. 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, SO2.)	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 Gruszka 1szt. 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, SO2.)	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, SO2.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	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.) 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					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 60g, 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 smażona (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 smażona (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 Pieczeń z ryby mielonej (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 smażona (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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) 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.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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 50 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.) 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) 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, 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2897.54 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2477.45 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 154.18 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 3526.50 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 113.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 505.76 g; W tym cukry: 154.76 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2653.24 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.27 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: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.73 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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,wędz.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,wędz.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 jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z 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 jęczmieńne 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, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 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 jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -droбно tarte () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 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 kiszony 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 kiszony 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 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.) 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 Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 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: 2495.65 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 1919.44 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 267.99 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2800.00 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 409.38 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 14.52 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: 2313.83 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 10.07 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-06 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 Jabłko 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 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>) 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 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>) 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>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g 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>) 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	Banan 1szt. 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 twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-10-06 niedziela	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 Budyń 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 Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
2024-10-06 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
		PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2769.06 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2181.09 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 160.54 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 3285.62 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 113.81 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 465.70 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 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: 2495.54 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 33.46 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata 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 wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata 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 wędliniarskich, 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 wędliniarskich, 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 wędliniarskich, 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>) Sałata 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 wędliniarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, 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	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 (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolejaja	Śliwka szt 2 szt 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 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	Śliwka szt 2 szt 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	Śliwka szt 2 szt 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 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	Banan 1szt. 1 szt 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Pomidor 90 g	Śliwka szt 2 szt 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) 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>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2417.79 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2002.64 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2883.01 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 468.04 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 25.97 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: 108.83 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: 2407.63 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)
	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	Masło 83% tł. 20 g (MLE)	
	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)	Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ)
	Ser żółty 30 g (MLE)	Pomidor 70 g	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)	Ser żółty 30 g (MLE)
	Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g	Pomidor 80 g
	Salata zielona 20 g	Ser żółty 15 g (MLE)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)							
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	
	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 120 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	Kasza jaglana na sypko 200 g	
Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ)	
Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL)	
Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE)	Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ)	Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE)	Marchew oprószana z olejem () 150 g (MLE)	Marchew gotowana z olejem () 200 g	Marchew gotowana z olejem () 250 ml	Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ)	Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (GLU PSZ)	Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ)	
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)								
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	
Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt	
Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL)	Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	
Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	Salata zielona 30 g	
Twaróg półtłusty 50 g (MLE)	Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	
Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	Sos vinegret 10 ml	
Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 70 g	Ogórek kiszony 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: 2778.37 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2069.05 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3114.15 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 454.66 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2500.92 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2558.42 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2615.17 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2669.48 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2456.56 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-09 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 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.)
2024-10-09 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-10-09 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (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 Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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 Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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 Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, 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 Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.02 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: 2949.98 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 442.61 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.52 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: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.07 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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 indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski 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>)
2024-10-10 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 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 łopatkami 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	Biszkopity b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
2024-10-10 czwartek	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 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>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) 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) 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 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20g 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (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 z/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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 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 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2577.29 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2036.35 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3155.24 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 469.56 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2574.67 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.60 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: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.25 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-12 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) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony 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)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	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 wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)
		PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1973.27 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2938.71 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2318.71 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.86 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: 2347.68 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-13 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 () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Surówka z kapusty białej z olejem () 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
	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 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 ona,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 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 ona,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,