

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Filet zliczasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g
2024-10-14 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
2024-10-14 poniedziałek	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		PN	Gruszka 1szt. 150 g			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2650.50 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 44.69 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2048.15 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 303.22 g; W tym cukry: 138.08 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2881.40 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. tł. nasy.: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 409.80 g; W tym cukry: 158.52 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2553.55 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g; W tym cukry: 125.53 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2276.86 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; W tym cukry: 87.78 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2061.26 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2027.14 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabliko 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 dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE</u>) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 2,5 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wiewprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, PASZ</u>) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2605.99 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2076.01 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2926.45 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2585.53 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2350.11 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2517.74 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-16 środa	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Siwka 120 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Siwka 120 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Siwka 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabiko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabliko 150 g	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konservisowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 10 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 2,5 g
2024-10-16 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udzca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
2024-10-16 środa	Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2850.34 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 415.40 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 165.06 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3372.36 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 516.46 g; W tym cukry: 169.25 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2387.62 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2739.20 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2253.41 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 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 konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g
II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Ser żółty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Leczo z drobiem-dieta () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 200 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kłopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 250 ml
PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () PROSZ 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (SEZ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1973.77 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2953.87 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2310.59 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2184.87 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2560.45 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Sliwka 120 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 25 g Sliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU,PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Śliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 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.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 110 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II SN	Wafle ryżowe 30 g						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (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 koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE.)	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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2707.57 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2926.14 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 427.88 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.74 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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
2024-10-19 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędz. parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II SN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)					
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowo-smazona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 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 Twarożek 40 g (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-20 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wielkoporo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzejawająca, wędziona. 50 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wielkoporo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona,dojrzejawająca, wędziona. 50 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (MLE) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) 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 Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wiewprzowa,wędziona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolecja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)							
		Wartość energetyczna: 2713.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1716.77 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3063.05 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2439.20 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.00 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g
		II SN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
2024-10-21 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaiflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	
2024-10-21 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	
		PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2332.30 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 375.21 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1823.99 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2498.77 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2289.20 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2314.26 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2286.31 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 308.79 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2220.14 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JEJCZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JEJCZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JEJCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
		II SN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
2024-10-22 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2024-10-22 wtorek	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU, ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 2485.26 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1961.28 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 274.26 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2735.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2333.97 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2360.41 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2165.16 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKOWYCH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE), Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ), Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Salata zielona 20 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ), Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo. naturalny 30 g (MLE), Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ), Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)
II SN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE), Ser zółty 12,5 g (MLE), Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE), Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE), Pomidor 7,5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 120 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Kasza gryczana 200 g Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżyska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ), Pieczeń ryżyska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE), Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB), Pomidor 70 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB), Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2663.77 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2130.29 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 154.43 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2902.09 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 463.86 g; W tym cukry: 151.90 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2558.07 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2379.09 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 379.94 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2488.91 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2390.80 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2335.75 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 8.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna 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) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	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) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	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) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ)						Kefir 2% tł 200 ml (MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	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 drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 3064.89 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 132.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2077.24 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3346.95 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 142.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2592.48 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2685.69 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poleđwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE)	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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poleđwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.72 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 137.47 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2775.71 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2492.95 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2642.72 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 417.29 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2363.38 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 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	
2024-10-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
		II SN		Jabłko 150 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)	
		PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3102.64 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 445.87 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2581.36 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 150.59 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3286.01 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 122.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 140.04 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2283.39 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 60 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II SN	Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabiko pieczone 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Muscowowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2426.22 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2927.98 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 457.00 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2585.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2145.05 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2354.64 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.31 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,