

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 150 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 50g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0.5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-10-28 poniedziałek	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2024-10-28 poniedziałek	Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2449.49 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2086.47 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 147.92 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2685.16 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; W tym cukry: 156.75 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2556.79 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2131.24 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2270.04 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2478.87 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2247.04 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)						Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
2024-10-29 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolekcja	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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2453.89 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; W tym cukry: 75.40 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1822.13 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 47.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 95.77 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2779.70 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 423.27 g; W tym cukry: 108.86 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2364.30 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2453.90 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2489.41 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 369.50 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2312.00 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 37.67 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2300.62 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.24 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-30 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Śliwka szt 2 szt							Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2181.69 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1752.19 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; W tym cukry: 122.49 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 2623.20 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 392.65 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2212.38 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 286.94 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2127.05 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-10-31 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka szwedzka () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
2024-10-31 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2714.36 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2045.13 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 140.66 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2901.64 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 413.79 g; W tym cukry: 151.12 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2525.34 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2314.76 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2342.46 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 40 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Gruszka 1szt. 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 160 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> .)	Sok pomidorowy 200 ml
	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (<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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędliniarskich 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 80 g (<u>MLE</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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u> .) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 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 Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędliniarskich, połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u> .) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2897.54 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2477.45 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 358.45 g; W tym cukry: 154.18 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 3526.50 kcal; Białko ogółem: 134.67 g; Tłuszcz: 113.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 505.76 g; W tym cukry: 154.76 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2653.24 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2485.65 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2661.36 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 328.19 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 9.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)						Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2495.65 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 1919.44 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 267.99 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2800.00 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 409.38 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2510.83 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2313.83 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 315.37 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 110 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salami kielbasa wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Salami kielbasa wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzono, dojrzewający w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzono, dojrzewający w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzono, dojrzewający w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzono, dojrzewający w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzono, dojrzewający w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2769.06 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2181.09 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 160.54 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 3285.62 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 113.81 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 465.70 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 372.49 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2433.82 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 389.05 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2495.54 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2309.37 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 7.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECC.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolejacja	Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g	Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Śliwka szt 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2417.79 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 393.28 g; W tym cukry: 92.66 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2002.64 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 110.99 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2883.01 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 468.04 g; W tym cukry: 124.62 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2407.63 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 41.24 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2153.19 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 7.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 15 g (MLE) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolejaja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (RYB, SEL) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2778.37 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2069.05 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3114.15 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 454.66 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2500.92 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2558.42 kcal; Białko ogółem: 125.68 g; Tłuszcz: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 88.87 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2615.17 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 92.56 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2669.48 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2456.56 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 347.75 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-06 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-11-06 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-11-06 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2949.98 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 442.61 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.88 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2177.50 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 334.63 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE) Rozszponka 10 g Śliwka szt 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rozszponka 10 g
	II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka 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) Sałata zielona 20g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarniczych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarniczych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzarniczych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2577.29 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 79.45 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2036.35 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 101.31 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3155.24 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 469.56 g; W tym cukry: 111.33 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2574.67 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2567.60 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 413.99 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2369.46 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 379.09 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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		
2024-11-09 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) 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) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	
		II SN	Jabłko 150 g					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	
		PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)							
		Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1973.27 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2938.71 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2318.71 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2621.56 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2347.68 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2471.58 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 335.51 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 9.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-10 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	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
2024-11-10 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
2024-11-10 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona,gruborozdrobniona,wędzona ona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona ona,w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2798.72 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 129.31 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3247.18 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 111.76 g; Kw. tł. nasy.: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 457.17 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2484.68 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.77 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2472.80 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2264.23 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 8.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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