

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Bułka pszenna dluga krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mleklem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mleklem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopotcka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mleklem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Filet zlicisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 7,5 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udzka 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udzka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udzka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna dluga krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tluszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN		Gruszka 1szt. 150 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Gruszka 1szt. 150 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2413.15 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tluszc: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1838.08 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tluszc: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 264.28 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2644.05 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tluszc: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 361.34 g; W tym cukry: 113.80 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2317.99 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tluszc: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2332.85 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tluszc: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2402.04 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tluszc: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2067.59 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tluszc: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 284.23 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2204.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tluszc: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo 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> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2802.78 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2251.50 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 138.94 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 3123.24 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 110.15 g; Kw. tł. nasy.: 46.31 g; Węglowodany ogółem: 436.53 g; W tym cukry: 147.57 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2646.34 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; W tym cukry: 116.36 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2264.55 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2280.88 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2277.32 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo 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 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Sliwka 120 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Sliwka 120 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Sliwka 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb Graham 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka Konserwowa wielprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )	Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2850.34 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 415.40 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2087.01 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; W tym cukry: 165.06 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3372.36 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 516.46 g; W tym cukry: 169.25 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2387.62 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2739.20 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2253.41 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	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> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g	
II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )					Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 2,5 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Leczo z drobiem-dieta () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik drobiowy z uźdzca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () PROSZ 70 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () PROSZ 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () PROSZ 80 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	
PN		Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2539.47 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 358.22 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1973.77 kcal; Białko ogółem: 67.78 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 304.79 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2953.87 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 410.36 g; W tym cukry: 98.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2310.59 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2184.87 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 364.03 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2560.45 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 313.95 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 41.44 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2267.21 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 57.49 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Sliwka 120 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 25 g Sliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Sliwka 120 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2707.57 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 395.64 g; W tym cukry: 109.50 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2142.77 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 117.26 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2926.14 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 427.88 g; W tym cukry: 129.05 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.74 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 402.11 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.23 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g
II ŚN		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Watróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 10.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotcka Mieszanka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g
	II SN		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 2,5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )							
		Wartość energetyczna: 2719.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1716.77 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3063.05 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2439.20 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.00 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata lodowa 20 g	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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	
II ŚN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml							Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony 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 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wleprzowy 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	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 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 mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wleprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	
PN	Banan 1szt. 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2476.30 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 410.31 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1967.99 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2642.77 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 438.78 g; W tym cukry: 123.84 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2433.20 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 383.54 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2314.26 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2430.31 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2220.14 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.26 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> )
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )					Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wiewprzowa z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Szynka wiewprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wiewprzowa z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Szynka wiewprzowa pieczona 200 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Zrazik wiewprzowy gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wiewprzowa z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wiewprzowa z olejem b/c ( ) 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Szynka wiewprzowa gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g
PN		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g				Sok wiewprzowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wiewprzowy pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2490.02 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1963.66 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2740.11 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2343.51 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )						Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 7,5 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Biskopki b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )						Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g			Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		Gruszka 1szt. 150 g
	Wartość energetyczna: 3064.89 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 132.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2077.24 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3346.95 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 142.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2592.48 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2685.69 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 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 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 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, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	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> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 110 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Warzywa po grecku ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	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 Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.72 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 137.47 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2775.71 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2492.95 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2642.72 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 417.29 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2363.38 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędr.parz w osłonce niejadalnej) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN		Jabłko 150 g				Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
2024-11-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Maślanka 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
2024-11-23 sobota	Kolejca	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE.</b> )	
		PN		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3102.64 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 445.87 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2581.36 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 150.59 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3286.01 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 122.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 140.04 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2283.39 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.39 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II SN		Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )				Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 12,5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 2,5 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Kotlet wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2426.22 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 374.84 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 309.80 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2927.98 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 457.00 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2364.48 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 88.91 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 354.81 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2585.86 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 386.24 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2145.05 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 290.14 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2354.64 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 326.08 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 8.31 g;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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