

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
II SN		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2.5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Filet złociсты-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ) Pomidor 7,5 g
Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (MLE, SEL, SEF.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą ( ) 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 160 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzyca ( ) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml (MLE, SEL, SEF.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos koperkowy ( ) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2609.00 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 122.34 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2025.15 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 297.62 g; W tym cukry: 138.23 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2839.90 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 399.90 g; W tym cukry: 157.47 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2508.55 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 370.06 g; W tym cukry: 125.08 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2254.86 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2224.97 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2038.41 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2027.14 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II SNI		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> ) Salata 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g ( <b>SOJ,</b> ) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Pieczarka z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
Kolejka	Kawa zbożowa z makiem 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z makiem 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z makiem b/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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2605.99 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2076.01 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2926.45 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2585.53 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 381.33 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2350.11 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2517.74 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Jogurt owocowe leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 70 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE) Szynka K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolejka	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) 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: 2859.04 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 168.30 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3381.06 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 519.22 g; W tym cukry: 172.49 g; Błonnik pok.: 41.71 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 makiem 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 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 makiem 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 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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 SN		Ciasto drożdżowe 50 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> ) 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> ) Filet złocisty-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
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wykwintna 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 200 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL</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	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 wieprzowy 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 Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1szt ( <u>MLE</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Salata 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: 2464.44 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2039.39 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2878.84 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2588.45 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 78.17 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2415.69 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2295.24 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Mandarynka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 25 g Mandarynka 150 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z młkiem z/c 250 ml (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z młkiem b/c 250 ml (MLE) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 110 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Filet zlicysty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzonych w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g
Obiad	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z rybą czerwonej z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (I) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (I) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy (I) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2716.27 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2151.47 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2934.84 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 132.29 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.74 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociсты-продукт drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wętróbka drobiowa smazona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (I) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (I) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (I) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (I) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem (I) 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
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wedz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem (l) 150 g (SEL) Brokuł gotowany* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem (l) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) 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 (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 (SOJ.)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2713.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1716.77 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3063.05 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 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.: 21.65 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE, SOJ) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g
	II SN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)						Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g (SEL) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEL) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec ( ) 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	BN	Banan 1szt. 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Banan 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Rzodkiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	
II SN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE)						Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 300 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g (GLU, PSZ) Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g (GLU, PSZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g (GLU, PSZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g (GLU, PSZ) Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU, PSZ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 200 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g (GLU, PSZ, JAJ) Filet z kurczaka pieczony mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g (GLU, PSZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g (GLU, PSZ, JAJ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU, PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g (GLU, PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)						Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 50 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g						Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2485.26 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 356.03 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1961.28 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 274.26 g; W tym cukry: 102.21 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2735.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 390.64 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2438.42 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2333.97 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 346.32 g; W tym cukry: 63.30 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2277.65 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2360.41 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2165.16 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)
II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 50 g (RYB.) Pomidor 70 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)
II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jabłko pieczone 150 g
Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN		Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 3064.89 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 132.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 382.07 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2077.24 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 290.13 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3346.95 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 142.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 415.26 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2592.48 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2552.82 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 353.61 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 13.40 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2405.67 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 372.14 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2685.69 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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, SO2</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowe 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, SO2</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> ) 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, SO2</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, SO2</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, SO2</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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, SO2</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE</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> ) 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 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	
Kolejca	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 70 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 pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 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 pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka 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 Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <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, GLU ŻYT.</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 Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> )
PW		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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 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> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 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> )	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> ) Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jogurt brzoskwinowy 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> )	Płatki 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,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 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> )	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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</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 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> ) Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g ( <b>MLE</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> ) Filet złoisty-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> ) Banan 1szt. 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 złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata 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 złoisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata 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> )
	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
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 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> ) 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 (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 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 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* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Maślanka 200 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 Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Szynka z indykem 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> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata zielona 30 g Szynka z indykem 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 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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> ) Bułka pszenna długa krojona 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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 mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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 Graham 100g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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 indykem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Salata 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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 Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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 Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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 Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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> ) Rzodkiew biała 80 g Salata 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> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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 Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka wędziona, 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> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II SN	Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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> ) Salata zielona 2,5 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, JAJ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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, 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, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, JAJ</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	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 100g ( <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 wędziona, 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 wędziona, 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,