

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Sałata lodowa 20 g	Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt
II SN		Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% 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>)	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>)
Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2449.49 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 397.63 g; W tym cukry: 105.99 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2086.47 kcal; Białko ogółem: 68.90 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 147.92 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2685.16 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 440.10 g; W tym cukry: 156.75 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2556.79 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 411.69 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2131.24 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 356.64 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2270.04 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2384.13 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2373.18 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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		
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g	
		Obriad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Kłopsik wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kłopsik wieprzowy 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kłopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt							
			Wartość energetyczna: 2602.80 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 384.64 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1915.62 kcal; Białko ogółem: 69.28 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 4.18 g;	Wartość energetyczna: 2922.60 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 441.55 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2509.21 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 385.14 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2598.80 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 349.26 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2628.31 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 392.68 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2461.92 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2447.84 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-22 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
		II SN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Ser żółty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)					Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzanych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Mandarynka 2 szt			Jabłko 1 szt 1 szt		Mandarynka 2 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2212.89 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 68.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1785.39 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 131.93 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 3.95 g;	Wartość energetyczna: 2656.40 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 401.01 g; W tym cukry: 118.61 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1990.35 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2248.15 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 311.64 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	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.) Ser topiony 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	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.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (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.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g (SOJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g (SOJ, SEL, GOR.) Sałatka szwedzka () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka szwedzka b/c () 150 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa PROSZ () 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa PROSZ () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta PROSZ () 100 g (MLE, SEL.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2714.36 kcal; Białko ogółem: 73.95 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; W tym cukry: 102.48 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2045.13 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 140.66 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2901.64 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 105.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 413.79 g; W tym cukry: 151.12 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2525.34 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 406.51 g; W tym cukry: 99.25 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2314.76 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 364.77 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2344.54 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 41.89 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2347.98 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 57.91 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 (truskawkowy) 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 2 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt							
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)							
Kolejca	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	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 80 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z 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 Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzowanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2895.54 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2476.70 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 158.34 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 3524.50 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 113.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 505.86 g; W tym cukry: 159.13 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2648.24 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 102.57 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2480.65 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2656.36 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 405.62 g; W tym cukry: 91.18 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2419.80 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2268.63 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
	II SN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
2025-01-25 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g (GLU PSZ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2495.65 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 1919.44 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 267.99 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2800.00 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 409.38 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2180.33 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2270.17 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2510.83 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2337.58 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2298.54 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 318.50 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 11.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 110 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
2025-01-26 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyń z udzka kurczaka 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyń z udzka kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
2025-01-26 niedziela	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 Salami kielbasa wiewprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 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 Salami kielbasa wiewprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE.) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
		PN	Mus- przeciw owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2769.06 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2181.09 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; W tym cukry: 160.54 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 3285.62 kcal; Białko ogółem: 116.70 g; Tłuszcz: 113.81 g; Kw. tł. nasy.: 46.03 g; Węglowodany ogółem: 465.70 g; W tym cukry: 151.10 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2547.90 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2304.49 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g; W tym cukry: 60.73 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2435.11 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2496.57 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 307.07 g; W tym cukry: 66.30 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2317.20 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 340.82 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarniczych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
		II SN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% 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>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Kolejka	Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g	Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mandarynka 2 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)					Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2460.77 kcal; Białko ogółem: 76.43 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 401.00 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2033.84 kcal; Białko ogółem: 68.60 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 333.08 g; W tym cukry: 118.83 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 2925.99 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 475.76 g; W tym cukry: 132.14 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 429.52 g; W tym cukry: 119.70 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2354.39 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 404.98 g; W tym cukry: 78.53 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.46 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2455.18 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2167.97 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; W tym cukry: 27.59 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 8.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (<u>MLE</u>) Filet ziołisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 2,5 g
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Drożdżówka mini 50g	50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami* () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 30 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sos vinegret 10 ml Ogórek kiszony 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 30 g Pasta z ryby gotowanej (morszczyk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2778.37 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 97.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2069.05 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 3114.15 kcal; Białko ogółem: 127.70 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 454.66 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2500.92 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 373.85 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2560.42 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 391.80 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2617.17 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 396.89 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2670.02 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 100.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2456.44 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLUPSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLUPSZ, MLE.)				Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g (GLUPSZ, JAJ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE.) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2520.64 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 293.95 g; W tym cukry: 96.24 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2949.98 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 442.61 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2474.40 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 77.65 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2559.88 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 63.50 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2450.20 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 292.39 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2184.78 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 54.65 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Kiwi 1 szt 1 szt						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2,5 g
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)						Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
2025-01-30 czwartek	Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasztet z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pasztet z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>SEL</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2757.52 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 94.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 393.08 g; W tym cukry: 100.25 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2053.74 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 123.80 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 3135.78 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 102.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 456.94 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2523.45 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 382.18 g; W tym cukry: 94.28 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2470.76 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 366.86 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2544.66 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2696.42 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 45.50 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2492.51 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 9.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rozszponka 10 g Mandarynka 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 110 g (MLE.) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rozszponka 10 g
II SN	Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.)						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolejnia	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 koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	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.) Ogórek kiszony 80 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2608.49 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 87.29 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2067.55 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; W tym cukry: 109.15 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 3180.44 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 477.08 g; W tym cukry: 120.16 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2574.67 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 113.24 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2374.61 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 363.83 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2561.60 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2267.72 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2371.50 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 380.20 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 15 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Ser topiony 25g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 20 g (SEL) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Salata zielona 20 g
		II SN	Jabłko 150 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyrń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ) Salata zielona 2,5 g
	Kolacja	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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów 70 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 80 g (SOJ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL)
		PN	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1973.27 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 100.13 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2938.71 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; W tym cukry: 112.50 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2318.71 kcal; Białko ogółem: 85.92 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2250.06 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2621.56 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 74.78 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2347.95 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 294.31 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2477.13 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 41.39 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka piastowska-wędzonka wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciecchanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzowanych pieczony 12,5 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g
2025-02-02 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
2025-02-02 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Kielbasa krakowska wieprzowa parzona,gruborozdrobniona,wędzona, w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2798.72 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 100.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 96.19 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2058.37 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 297.52 g; W tym cukry: 129.31 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 4.20 g;	Wartość energetyczna: 3247.18 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 111.76 g; Kw. tł. nasy.: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 457.17 g; W tym cukry: 131.11 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2484.68 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2404.27 kcal; Białko ogółem: 146.58 g; Tłuszcz: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 63.21 g; Błonnik pok.: 14.63 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2388.77 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 366.41 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2473.09 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2179.30 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 305.18 g; W tym cukry: 37.53 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.80 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,