

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ser topiony 25g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Babka piaskowa 40 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Filet zliczasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Pomidor 7,5 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzca 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 200 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik drobiowy z udzca 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczyk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczyk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczyk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczyk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczyk) z natką pietruszki 60 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2390.15 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1815.08 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2621.05 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 113.95 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2294.99 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2332.85 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 356.77 g; W tym cukry: 84.60 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2402.04 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2044.74 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2204.21 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Mandarynka 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 75 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g	Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE.</u>) 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
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 30 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2859.04 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 418.16 g; W tym cukry: 102.92 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; W tym cukry: 168.30 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 3381.06 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 99.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 519.22 g; W tym cukry: 172.49 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2387.62 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; W tym cukry: 82.33 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2362.71 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 375.94 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2739.20 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2253.41 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 68.39 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>)					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 200 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Kłopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PRÓSZ 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PRÓSZ 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PRÓSZ 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PRÓSZ 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PRÓSZ 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () PRÓSZ 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
PN		Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2464.44 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 351.83 g; W tym cukry: 74.89 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2039.39 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 62.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 106.22 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2878.84 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 403.97 g; W tym cukry: 99.23 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2341.82 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 351.97 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2588.45 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2415.69 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2295.24 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 8.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g (MLE.) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Mandarynka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 25 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jabłko 150 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Jabłko 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 110 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II SN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 12,5 g (SOJ.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD		Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzonych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2716.27 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 112.74 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2151.47 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 324.36 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 2934.84 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 132.29 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2593.25 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 386.33 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2404.74 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 362.94 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 65.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 402.11 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2429.17 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 71.76 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2357.41 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 309.67 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek naturalny Bieluch 40 g (MLE) Pomidor 80 g
		II ŚN	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)						
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Wątróbka drobiowo-smazona z cebulką 150 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 120 g (GLU PSZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza bulgur 250 g (GLU PSZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Zrazik wiewprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml							
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 10 g (GOR) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (MLE)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2917.95 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 115.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Weglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2099.57 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Weglowodany ogółem: 297.95 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2611.36 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Weglowodany ogółem: 363.90 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 81.63 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Weglowodany ogółem: 353.31 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2408.42 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Weglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2385.46 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Weglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Weglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2139.91 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Weglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 10.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wielprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędziona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wielprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica Sopotcka wielprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
		II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)						
2025-01-12 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jabłko 1 szt 1 szt						
2025-01-12 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)
		PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE .)						
		Wartość energetyczna: 2713.93 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 101.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 1716.77 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 254.99 g; W tym cukry: 105.14 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 3063.05 kcal; Białko ogółem: 146.62 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 374.73 g; W tym cukry: 123.42 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2496.73 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2378.45 kcal; Białko ogółem: 131.39 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2342.79 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 73.15 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2439.20 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2009.00 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Hummus 30 g (SEZ) Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE) Sałata lodowa 20 g
		II SN	Kisiel o smaku malinowym z/c 150 ml					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
2025-01-13 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaiflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE)	
2025-01-13 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL) Pomidor 100 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2476.30 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 410.31 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1967.99 kcal; Białko ogółem: 64.72 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 335.60 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2642.77 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 123.84 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2433.20 kcal; Białko ogółem: 71.16 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 438.54 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2205.72 kcal; Białko ogółem: 74.58 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 390.98 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2314.26 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2430.31 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 81.24 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2220.14 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zdzokiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Rukola 10 g Zdzokiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Płatki jęczmień na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Twarożek 40 g (MLE)	Płatki jęczmień na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zdzokiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Zdzokiew biała 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Ser żółty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g
2025-01-14 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 120 g Szynka wieprzowa pieczona 50 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 250 g Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2025-01-14 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2490.02 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1963.66 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 272.20 g; W tym cukry: 102.20 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2740.11 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2443.19 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2343.51 kcal; Białko ogółem: 133.48 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2220.16 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 9.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kakao z makiem z/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU,PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)	Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędzanych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ.)
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g					Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Ser żółty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE.) Pomidor 7,5 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU,PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (GLU,PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 120 g Pieczeń ryżowa drobiowa 60 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU,PSZ, SEL, GOR.) Kasza gryczana 200 g Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Pieczeń ryżowa drobiowa 160 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Pieczeń ryżowa drobiowa 80 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU,PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 50 g (RYB.) Pomidor 70 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU,PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (RYB.) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2635.77 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 119.48 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2109.29 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 154.43 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2874.09 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 463.86 g; W tym cukry: 151.90 g; Błonnik pok.: 39.90 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2530.07 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 423.86 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2323.09 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2460.91 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 393.74 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2362.80 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 359.47 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2307.75 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 63.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 39.03 g; Sól: 8.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE) Twaróg półtłusty 12,5 g (MLE) Sałata zielona 2,5 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 200 g (GLU PSZ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jabłko pieczone 150 g	
	Koleja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wleprzonych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
	PN	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3045.39 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 132.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 36.92 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2057.74 kcal; Białko ogółem: 78.14 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 3327.45 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 142.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 410.46 g; W tym cukry: 102.47 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2592.48 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 383.27 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2542.42 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 354.01 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 13.30 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2395.27 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 71.58 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2666.19 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2203.34 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 110 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Sałata zielona 2,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Sałata zielona 2,5 g
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml						Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka 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 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 110 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 392.75 g; W tym cukry: 88.58 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2021.72 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 137.47 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2775.71 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 437.51 g; W tym cukry: 137.86 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2492.95 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 74.41 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2642.72 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 417.29 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2363.38 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 7.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 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	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)
		II ŚN		Jabłko 150 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Pomidor 7,5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80% tł 2,5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 12,5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
2025-01-18 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)		
2025-01-18 sobota	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>)
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3102.64 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz: 112.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 445.87 g; W tym cukry: 113.03 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2581.36 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 390.10 g; W tym cukry: 150.59 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3286.01 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 122.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 450.52 g; W tym cukry: 140.04 g; Błonnik pok.: 41.61 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2734.32 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 457.53 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2354.71 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 410.19 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2283.39 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 61.24 g; Błonnik pok.: 45.05 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2384.03 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 10.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

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

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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