

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2023-12-04 poniedziałek													
PN	PD	II ŚN	III ŚN	IV	V	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI	VI
KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PIII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskotłuszczowa IV	KRK- PRO Cukrzykowa V	KRK- PRO Cukrzykowa oszczędzająca VI						
Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 50 g (SOL) Kakało z mlekłem 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL) Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, GULU OW) Chleb mieszany pszemno-żytni 30 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 30 g (SOL) Kakało z mlekłem 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL) Mandarynka 100 g	Prątki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GULU OW) Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 50 g (SOL) Kakało z mlekłem 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL) Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 50 g (SOL) Kakało z mlekłem 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE) Mix sałat 10 g Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL) Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna roślinna (60% tł.) 70 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 50 g (SOL) Kawa zbożowa z mlekłem 250 ml (MLE, GULU ZYT, GULU JECZ) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE, GULU ZYT, GULU JECZ) Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL)	Chleb pszenny 100 g (GLUPSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzrzonych, parzona 50 g (SOL) Kawa zbożowa z mlekłem 250 ml (MLE, GULU ZYT, GULU JECZ) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt (MLE, GULU ZYT, GULU JECZ) Casio drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAL, MLE, SOL)	Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Mix sałat 10 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekłem b/c 250 ml (MLE) Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Mix sałat 10 g Jajko pieczone 1 szt. 1 szt	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, MLE)	Grodzowa z ziemniakami 0 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłkiem 0 z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solletino 0 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłkiem 0 z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grodzowa z ziemniakami 0 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłkiem 0 z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb miazgany 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, MLE, GULU ZYT)	
Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb miazgany oszpeżono-żytni 125 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb miazgany oszpeżono-żytni 60 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkciem 50 g Sałata zielona 10 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 15 g (SOL)	Grodzowa z ziemniakami 0 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłkiem 0 z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grodzowa z ziemniakami 0 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłkiem 0 z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb miazgany oszpeżono-żytni 100 g (GLUPSZ, GULU ZYT, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Sałata zielona 20 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLUPSZ, MLE) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkciem 80 g Szynka konserwowa wędzrzona, produkt blokowy wytworzony z połączonej kanarek mięsa wędzrzowego, parzony 30 g (SOL)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb miazgany 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, SOL, MLE)	
E: 2438, 79 kcal; B: 76,49 g; T: 65,84 g; Kw. tł. nasy.: 28,51 g; W: 395,90 g; W tym cukry: 79,03 g; BI: 34,44 g; Sol: 7,55 g.	E: 1982,24 kcal; B: 65,76 g; T: 323,42 g; Kw. tł. nasy.: 22,57 g; W: 19,78 g; W tym cukry: 97,54 g; BI: 19,78 g; Sol: 4,52 g.	E: 2857,51 kcal; B: 93,58 g; T: 77,32 g; Kw. tł. nasy.: 33,49 g; W: 457,83 g; W tym cukry: 110,24 g; BI: 35,23 g; Sol: 7,60 g.	E: 2320,53 kcal; B: 69,12 g; T: 60,62 g; Kw. tł. nasy.: 28,00 g; W: 384,7 g; W tym cukry: 81,27 g; BI: 24,13 g; Sol: 7,54 g.	E: 2211,25 kcal; B: 70,29 g; T: 45,86 g; Kw. tł. nasy.: 17,75 g; W: 352,88 g; W tym cukry: 70,74 g; BI: 19,84 g; Sol: 6,88 g.	E: 2344,15 kcal; B: 70,34 g; T: 60,56 g; Kw. tł. nasy.: 27,69 g; W: 383,00 g; W tym cukry: 70,80 g; BI: 19,84 g; Sol: 6,88 g.	E: 2450,84 kcal; B: 113,10 g; T: 83,25 g; Kw. tł. nasy.: 37,16 g; W: 330,01 g; W tym cukry: 53,47 g; BI: 45,10 g; Sol: 7,56 g.	E: 2256,88 kcal; B: 94,37 g; T: 69,86 g; Kw. tł. nasy.: 30,92 g; W: 323,81 g; W tym cukry: 42,89 g; BI: 24,52 g; Sol: 8,04 g.						

Pieczony ciupryka kukurudziano rzżowe 9 g Serki twarogowy śmietankowy 16,67g (Kril, lęga) 1 szt (MLE)

<nazwa jednostki> <ulica> <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2023-12-05 wtorek														
II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN										
KRK-PRO Podstawowa dorosli PI Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PI Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Maso 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOL</u> , Pomidor 70 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Ser żółty 15 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g	KRK-PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PII Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Latho Strawna I Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Twarzek 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Niskohiśtizzowa II Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb pszenny 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Twarzek 30 g (<u>MLE</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Niskorosółkowa imielona IV Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Chleb pszenny 125 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Twarzek 30 g (<u>MLE</u> , Iwarozek 30 g (<u>MLE</u> , Kanapek z twarozkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, warzywa 25g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Kanapek z twarozkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarzek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Cukrzykowa V Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , (<u>MLE</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	KRK-PRO Cukrzykowa oszczędzająca VI Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Maso 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOL</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Pomidor 80 g Salata zielona 20 g							
Wielowarzynna z ziemniakami (1 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z rzepy, białej i jabłka (1) 150 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z rzepy, białej i jabłka (1) 100 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z rzepy, białej i jabłka (1) 150 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew opuszczana z olejem (1) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 160 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew opuszczana z olejem (1) 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Marchew opuszczana z olejem (1) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (1) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Kasza jęczmienna/szytko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Pieczeń trzmińska wieprzowa 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAL</u> , Sos ziołowy (1) 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka z rzepy, białej i jabłka (1) 150 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapek z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 50 g Szynka Pastoska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u> , Sos winegrat 10 ml Pomidor 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapek z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 50 g Szynka Pastoska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u> , Sos winegrat 10 ml Pomidor 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapek z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 50 g Szynka Pastoska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u> , Sos winegrat 10 ml Pomidor 50 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapek z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOL</u> , <u>MLE</u> , Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt (60%) 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , z warzywami (1) 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 50 g Szynka Pastoska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOL</u> , Sos winegrat 10 ml Pomidor 50 g
E: 2483,20 kcal; B: 96,15 g; T: 78,43 g; Kw. tł. nasy: 3,169 g; W: 364,58 g; W tym cukry: 73,73 g; BI: 34,22 g; Soli: 9,31 g;	E: 1930,51 kcal; B: 73,67 g; T: 57,87 g; Kw. tł. nasy: 2,155 g; W: 289,05 g; W tym cukry: 82,91 g; BI: 23,90 g; Soli: 5,77 g;	E: 2929,20 kcal; B: 112,93 g; T: 89,38 g; Kw. tł. nasy: 36,63 g; W: 434,21 g; W tym cukry: 93,63 g; BI: 35,12 g; Soli: 8,86 g;	E: 2424,91 kcal; B: 93,02 g; T: 72,29 g; Kw. tł. nasy: 24,94 g; W: 356,73 g; W tym cukry: 78,79 g; BI: 34,94 g; Soli: 9,00 g;	E: 2398,20 kcal; B: 112,88 g; T: 57,76 g; Kw. tł. nasy: 17,23 g; W: 365,51 g; W tym cukry: 83,48 g; BI: 30,67 g; Soli: 8,81 g;	E: 2504,05 kcal; B: 102,96 g; T: 69,30 g; Kw. tł. nasy: 27,15 g; W: 374,12 g; W tym cukry: 90,19 g; BI: 26,63 g; Soli: 8,48 g;	E: 2374,31 kcal; B: 103,50 g; T: 61,42 g; Kw. tł. nasy: 32,68 g; W: 326,88 g; W tym cukry: 64,1 g; BI: 39,10 g; Soli: 8,12 g;	E: 2380,63 kcal; B: 97,08 g; T: 77,16 g; Kw. tł. nasy: 27,35 g; W: 340,63 g; W tym cukry: 54,48 g; BI: 34,62 g; Soli: 9,06 g;							

Wydruk z MAPI Jadłospisy 2.23.9.12

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_wierszach: f:3

Wydrukował: Eziemianska, Data i godzina wydruku: 2023-12-01 10:15:28

<nazwa_jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECZKICH

PN	PD	II ŚN	Śniadanie	II ŚN	PD	PN	
E: 2399,76 kcal; B: 83,96 g; T: 84,11 g; Kw. II; nasy: 20,73 g; W: 372,43 g; W tym cukry: 68,16 g; Bt: 31,96 g; Sól: 9,28 g.	E: 1876,26 kcal; B: 86,26 g; T: 53,71 g; Kw. II; nasy: 28,69 g; W: 287,4 g; W tym cukry: 50,71 g; Bt: 20,82 g; Sól: 6,44 g.	E: 2804,59 kcal; B: 101,20 g; T: 84,28 g; Kw. II; nasy: 37,18 g; W: 440,49 g; W tym cukry: 101,01 g; Bt: 31,83 g; Sól: 9,48 g.	E: 2448,20 kcal; B: 99,27 g; T: 67,38 g; Kw. II; nasy: 24,41 g; W: 369,32 g; W tym cukry: 70,00 g; Bt: 30,43 g; Sól: 7,43 g.	E: 2464,59 kcal; B: 125,35 g; T: 68,40 g; Kw. II; nasy: 18,78 g; W: 337,20 g; W tym cukry: 54,43 g; Bt: 24,43 g; Sól: 7,23 g.	E: 2389,01 kcal; B: 90,51 g; T: 60,40 g; Kw. II; nasy: 22,88 g; W: 370,72 g; W tym cukry: 64,31 g; Bt: 24,26 g; Sól: 7,01 g.	E: 2204,68 kcal; B: 112,36 g; T: 69,70 g; Kw. II; nasy: 21,29 g; W: 296,25 g; W tym cukry: 45,88 g; Bt: 35,18 g; Sól: 9,87 g.	E: 2179,35 kcal; B: 94,33 g; T: 60,07 g; Kw. II; nasy: 21,23 g; W: 335,14 g; W tym cukry: 54,19 g; Bt: 33,81 g; Sól: 8,10 g.
KRK-PRO Podstawowa dorosli I	KRK-PRO Podstawowa dzieci I-5 lat	KRK-PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat	KRK-PRO Lekkostrawna I	KRK-PRO Niskocholesterolowa II	KRK-PRO Niskotłuszczowa IV	KRK-PRO Cukrzycowa V	KRK-PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretka drożdżowa z ułzka kurczaka (100g (SEL.)) Pomidor 50g Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 15 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g Serrek homo o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekem 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECCZ.) Miod (25g) 1 szt Salaat zielona 20g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g Serrek homo o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekem 250 ml (MLE,GLU,ZYT,GLU,JECCZ.) Miod (25g) 1 szt Salaat zielona 20g	Kanapka z szynką i sałatką (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, salaat 5g) 0,5 szt (GLU,PSZ,SOL,MLE.) Gryskowa (1 400 ml (GLU,PSZ,SEL.)) Ziemniaki (1 250 g Kapsk drożdżowy 80 g (GLU,PSZ,SEL.) Sos bazylkowy (1 100 ml (GLU,PSZ,SEL.) Salaatka szwedzka (1 150 g (GOR,PSZ,SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jabłko pieczone 1szt 1 szt
Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Galaretka drożdżowa z ułzka kurczaka (100g (SEL.)) Pomidor 50g Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 15 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Celemigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 50g (GLU,PSZ,GLU,ZYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polepewka Sopotcka Węprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody; 30 g (SOL,MLE)

Sok wielowarstwowy pasteryzowany 0,33l 1 szt

Wydruk z MAPI Jadłospisy 2.23.9.12

Jadłospisy_Tygodniowy_posilki_w_wierszach_f13

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNADECKICH

2023-12-07 czwartek	
II ŚN	Banani 1 szt
Śniadanie	<p>KRK-PRO Podstawowa dorosli Pl Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 80 g Gruszką 1 szt. 150 g</p> <p>KRK-PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat Pl Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 15 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 70 g Gruszką 1 szt. 150 g</p> <p>KRK-PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat Pl Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 80 g Gruszką 1 szt. 150 g</p> <p>KRK-PRO Łatwo strawna I Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt</p> <p>KRK-PRO Niskotłuszczowa II Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>KRK-PRO Niskokaloryczowa IV Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE)</p> <p>KRK-PRO Cukrzykowa V Chleb Graham 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 80 g Gruszką 1 szt. 150 g</p> <p>KRK-PRO Cukrzykowa oszczędzająca VI Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Szyntka z indykkiem prasowana z dodatkami sirowcowy wieprzowych, z podęczonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Serrek wiejski ziarnisty 200g 1 szt Pomidor 80 g Gruszką 1 szt. 150 g</p> <p>KRK-PRO Cukrzykowa VII Kamperka z twarogiem i sałatką (chleb pszenno-żytni 45g, magaryna 5g, miazdek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE) Kamperka z twarogiem i sałatką (chleb pszenno-żytni 45g, magaryna 5g, miazdek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE) Kamperka z twarogiem i sałatką (chleb pszenno-żytni 45g, magaryna 5g, miazdek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE) Kamperka z twarogiem i sałatką (chleb pszenno-żytni 45g, magaryna 5g, miazdek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapuszą, mięs WP z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAL, SEL, GOR) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron penhozamiasty 120 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapuszą, mięs WP z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAL, SEL, GOR) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (GLU PSZ, JAL) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapuszą, mięs WP z łopatką 350 g (GLU PSZ, JAL, SEL, GOR) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 ml (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAL) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (GLU PSZ, JAL) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
PD	Biszkozopy b/n 30 g (GLU PSZ, JAL, SOL.)
Kolacja	<p>Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 (SOL.) Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z cielęciny (1) 70 g (GLU PSZ, JAL, MLE) Pomidor 50 g Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb mieszany pszemno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasztet z cielęciny (1) 70 g (GLU PSZ, JAL, MLE) Pomidor 50 g Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 (SOL.) Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z cielęciny (1) 70 g (GLU PSZ, JAL, MLE) Pomidor 50 g Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) 83% tł. 20 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JEZC.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ, MLE) 83% tł. 10 g (MLE) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Szyntka konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z podęczonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOL.) Pasztet z twarogu z koperkiem (MLE) Sos winegrat 10 ml Sałata zielona 50 g</p>
PN	<p>E: 2862,4 kcal; B: 104,92 g; T: 103,52 g; Kw. tł. nasy.: 33,61 g; W: 380,88 g; W tym cukry: 88,85 g; Bł.: 38,91 g; Sól: 10,87 g.</p> <p>E: 2245,86 kcal; B: 92,43 g; T: 63,00 g; Kw. tł. nasy.: 21,88 g; W: 337,05 g; W tym cukry: 121,34 g; Bł.: 27,85 g; Sól: 7,11 g.</p> <p>E: 3335,33 kcal; B: 116,46 g; T: 110,93 g; Kw. tł. nasy.: 36,80 g; W: 481,96 g; W tym cukry: 136,14 g; Bł.: 39,20 g; Sól: 10,69 g.</p> <p>E: 2616,35 kcal; B: 107,68 g; T: 81,49 g; Kw. tł. nasy.: 29,31 g; W: 376,63 g; W tym cukry: 82,58 g; Bł.: 29,35 g; Sól: 10,41 g.</p> <p>E: 2477,36 kcal; B: 126,09 g; T: 69,36 g; Kw. tł. nasy.: 21,67 g; W: 342,04 g; W tym cukry: 64,39 g; Bł.: 21,90 g; Sól: 10,09 g.</p> <p>E: 2529,76 kcal; B: 114,54 g; T: 77,81 g; Kw. tł. nasy.: 31,40 g; W: 347,03 g; W tym cukry: 75,32 g; Bł.: 20,36 g; Sól: 9,49 g.</p> <p>E: 2800,35 kcal; B: 123,87 g; T: 99,62 g; Kw. tł. nasy.: 32,79 g; W: 365,35 g; W tym cukry: 71,14 g; Bł.: 46,95 g; Sól: 9,98 g.</p> <p>E: 2578,66 kcal; B: 114,96 g; T: 87,71 g; Kw. tł. nasy.: 32,66 g; W: 345,58 g; W tym cukry: 65,79 g; Bł.: 28,48 g; Sól: 10,17 g.</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2023-12-08 piątek	
II ŚN	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ JAJ RYB.</u>) Surówka z kapuśki kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* zlc 250 ml
Śniadanie	Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 30 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Pomidor 90 g Rozsołka 10 g Casło drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ JAJ MLE SOZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Serkek homo. naturalny 50 g (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE GLU ZYT. GLU JEJCZ.</u>) Ser zółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rozsołka 10 g
PD	Kisiel o smaku tuszkawkowym z jabłkiem 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<u>JAJ GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dziela 80 g (<u>JAJ MLE.</u>) Twarog półtłusty 10g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ MLE.</u>) Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa zlc 250 ml Chleb pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Sznorka konserwna drobniawa z dodatkami surówką wlepowych z poręczonych kaweków mięsa w osłonce niejadanej 50 g (<u>SOZ.</u>) Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka Graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem-dziela 80 g (<u>JAJ MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Calenigowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Twarog półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku tuszkawkowym b/c 150 ml
PN	Guszcza 1szt. 150 g
	E: 2510,46 kcal; B: 85,40 g; T: 81,56 g; Kw. tł. nasy.: 24,10 g; W: 370,63 g; W tym cukry: 83,51 g; Bt.: 29,90 g; Sól: 8,18 g; E: 2014,52 kcal; B: 77,02 g; T: 58,39 g; Kw. tł. nasy.: 17,87 g; W: 303,63 g; W tym cukry: 100,51 g; Bt.: 18,88 g; Sól: 5,32 g; E: 3088,41 kcal; B: 114,26 g; T: 91,98 g; Kw. tł. nasy.: 28,81 g; W: 464,94 g; W tym cukry: 115,39 g; Bt.: 31,30 g; Sól: 8,56 g; E: 2345,63 kcal; B: 85,84 g; T: 65,61 g; Kw. tł. nasy.: 23,27 g; W: 364,94 g; W tym cukry: 86,86 g; Bt.: 28,09 g; Sól: 6,50 g; E: 2400,29 kcal; B: 115,28 g; T: 62,61 g; Kw. tł. nasy.: 15,57 g; W: 349,04 g; W tym cukry: 73,52 g; Bt.: 26,76 g; Sól: 6,62 g; E: 2447,60 kcal; B: 91,74 g; T: 61,23 g; Kw. tł. nasy.: 23,27 g; W: 385,80 g; W tym cukry: 81,60 g; Bt.: 25,90 g; Sól: 7,23 g; E: 2147,64 kcal; B: 95,47 g; T: 75,69 g; Kw. tł. nasy.: 29,89 g; W: 287,13 g; W tym cukry: 52,60 g; Bt.: 31,88 g; Sól: 7,86 g; E: 2498,17 kcal; B: 102,22 g; T: 68,73 g; Kw. tł. nasy.: 24,66 g; W: 381,61 g; W tym cukry: 55,91 g; Bt.: 30,86 g; Sól: 9,09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

2023-12-09 sobota							
II SN	Jabłko 150 g						
Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MIE, GLU, ZYT, GUL, JECC,) Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Masło 83% tł. 20 g (MIE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w osłone niepalnej) 70 g (GLU, PSZ,) Ketchup 15 g (SEL,) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (MIE,) Sałata zielona 20 g Manderynka 100 g</p>						
Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami (400 ml (GLU, PSZ, MIE, SEL,) Kasza jęczmienna/szytko 200 g (GLU, JECC,) Porzanka drobiowa (150 g (GLU, PSZ, SEL,) Sałatka z buraczkow / jabolka z olejem (150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>						
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 250 ml (MIE,)						
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów 100 g (JAL, MIE, SEL, GOR,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAL,)</p>						
PN	<p>E: 2305,95 kcal; B: 85,35 g; T: 91,18 g; Kw. tł. nasy.: 34,14 g; W: 348,44 g; W tym cukry: 86,57 g; BI.: 30,29 g; Soli: 1,92 g.</p>						
KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PI	KRK- PRO Ławno strażnik I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskotłuszczowa IV	KRK- PRO Cukrzykowa V	KRK- PRO Cukrzykowa oszczędzająca VI
Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów 100 g (JAL, MIE, SEL, GOR,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów 70 g (JAL, MIE, SEL, GOR,) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (JAL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów 100 g (JAL, MIE, SEL, GOR,) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (JAL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 125 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów- dzieła 100 g (MIE, SEL,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszemny 125 g (GLU, PSZ,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 80 g (SOL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb pszemny 125 g (GLU, PSZ,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 80 g (SOL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów 100 g (JAL, MIE, SEL, GOR,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAL,)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną, Cateinogowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszemno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GUL, ZYT,) Margaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt. Szytnka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzonych z podłączonych kawalków mięsa, parzona 80 g (SOL,) Sałata z ryżu i brokułów- dzieła 100 g (MIE, SEL,)
E: 1923,26 kcal; B: 88,31 g; T: 62,01 g; Kw. tł. nasy.: 20,23 g; W: 281,35 g; W tym cukry: 100,21 g; BI.: 23,41 g; Soli: 1,95 g.	E: 2914,07 kcal; B: 98,33 g; T: 99,07 g; Kw. tł. nasy.: 38,42 g; W: 423,76 g; W tym cukry: 114,07 g; BI.: 35,80 g; Soli: 12,80 g.	E: 2272,02 kcal; B: 80,80 g; T: 62,84 g; Kw. tł. nasy.: 21,85 g; W: 360,50 g; W tym cukry: 64,65 g; BI.: 30,84 g; Soli: 4,49 g.	E: 2071,36 kcal; B: 88,10 g; T: 49,45 g; Kw. tł. nasy.: 11,41 g; W: 326,00 g; W tym cukry: 56,65 g; BI.: 25,72 g; Soli: 9,45 g.	E: 2493,96 kcal; B: 99,41 g; T: 82,90 g; Kw. tł. nasy.: 25,48 g; W: 343,47 g; W tym cukry: 62,87 g; BI.: 23,09 g; Soli: 10,10 g.	E: 2330,29 kcal; B: 95,76 g; T: 92,56 g; Kw. tł. nasy.: 33,9 g; W: 293,77 g; W tym cukry: 45,98 g; BI.: 35,22 g; Soli: 10,74 g.	E: 2454,89 kcal; B: 96,70 g; T: 84,07 g; Kw. tł. nasy.: 28,29 g; W: 342,03 g; W tym cukry: 43,20 g; BI.: 29,11 g; Soli: 10,30 g.	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADEKICH

	2023-12-10 niedziela													
II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Ser zółty 50 g (M.L.E.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (M.L.E.) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Kiw 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, M.L.E.) MAsio 83% tł. 10 g (M.L.E.) Ser zółty 15 g (M.L.E.) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml (M.L.E.) Jogurt tuskankowy 150g 1 szt (M.L.E.) Dżem 25g 1 szt Rukola 10g Kiw 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, M.L.E.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Ser zółty 50 g (M.L.E.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (M.L.E.) Dżem 25g 1 szt Rukola 10g Kiw 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Ser zółty 20 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml (M.L.E.) Dżem 25g 1 szt Rukola 10g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, M.L.E.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, M.L.E.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, M.L.E.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna roślinna (80% tł.) 10 g (M.L.E.) Serek homio o smaku naturalnym z ziołami 80 g (M.L.E.) Kawa ziołowa z mlekiem 250 ml (M.L.E., GLU ZYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g 1 szt	
	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (M.L.E.)													
PD	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Kolej scharbowy 100 g (GLU PSZ, JAL.) Surówka z kapuśki białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 120 g Kolej scharbowy 50 g (GLU PSZ, JAL.) Surówka z kapuśki białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Kolej scharbowy 100 g (GLU PSZ, JAL.) Surówka z kapuśki białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Scharb gotowany 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Scharb gotowany 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Scharb gotowany 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Scharb gotowany 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapuśki białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, M.L.E., SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAL., SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych krowiejski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Maszynka 200 ml (M.L.E.)													
PN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, M.L.E. GOR.) Salaeta zielona 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 10 g (M.L.E.)) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOL, M.L.E. GOR.) Salaeta zielona 50 g Serek naturalny Bieluch 30 g (M.L.E.) Sos vinegret 10 ml Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g (GLU PSZ, SOL, M.L.E. GOR.) Salaeta zielona 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MAsio 83% tł. 20 g (M.L.E.)) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Salaeta zielona 50 g Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateirngowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ, M.L.E.) Magaryna o zaw. 3/4 tłuszczu (60%) 10g 2 szt Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOL, M.L.E. GOR.) Serek naturalny Bieluch 40 g (M.L.E.) Pomidor 50 g
	E: 2711,73 kcal; B: 95,44 g; T: 99,11 g; Kw. tł. nasyt.: 38,95 g; W: 373,52 g; W tym cukry: 80,67 g; Bt.: 29,26 g; Sol: 8,78 g.	E: 1983,58 kcal; B: 68,57 g; T: 64,71 g; Kw. tł. nasyt.: 24,53 g; W: 289,99 g; W tym cukry: 50,85 g; Bt.: 19,54 g; Sol: 5,01 g.	E: 3164,69 kcal; B: 113,71 g; T: 108,79 g; Kw. tł. nasyt.: 43,23 g; W: 446,31 g; W tym cukry: 101,19 g; Bt.: 30,29 g; Sol: 9,24 g.	E: 2424,37 kcal; B: 104,63 g; T: 68,75 g; Kw. tł. nasyt.: 26,36 g; W: 355,70 g; W tym cukry: 76,59 g; Bt.: 24,53 g; Sol: 7,71 g.	E: 2257,67 kcal; B: 136,87 g; T: 50,98 g; Kw. tł. nasyt.: 19,26 g; W: 312,33 g; W tym cukry: 53,07 g; Bt.: 15,63 g; Sol: 7,27 g.	E: 2392,00 kcal; B: 95,72 g; T: 68,69 g; Kw. tł. nasyt.: 30,12 g; W: 347,71 g; W tym cukry: 65,52 g; Bt.: 16,44 g; Sol: 7,07 g.	E: 2387,79 kcal; B: 123,12 g; T: 90,74 g; Kw. tł. nasyt.: 40,85 g; W: 286,46 g; W tym cukry: 54,40 g; Bt.: 31,86 g; Sol: 8,75 g.	E: 2300,15 kcal; B: 95,18 g; T: 77,62 g; Kw. tł. nasyt.: 30,04 g; W: 313,88 g; W tym cukry: 38,61 g; Bt.: 23,34 g; Sol: 8,22 g.	Serek kanapkowy mini serek Warogowy smietankowy 30g Hochland 1 szt (M.L.E.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9g					