

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekciem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna dluga krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Kawa zbozowa z mlekciem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Platki jeczmiennie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Kawa zbozowa z mlekciem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica Sopocka Chleb mieszany pszenno-zytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbozowa z mlekciem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek 30 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbozowa z mlekciem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarozek 30 g (<u>MLE</u>) Babka piaskowa 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbozowa z mlekciem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarozek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbozowa z mlekciem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarozek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa, wedzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Kawa zbozowa z mlekciem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g Twarozek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)						Kanapka z twarozkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, maslo 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem () 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tartą () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z maslem i bulka tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew opraszana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew opraszana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzyca () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokulowa z ryzem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew opraszana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 100 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna dluga krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-zytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenno-zytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryna Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tluszc do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (). 60 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g
	PN	Jabko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt		Jabko 1 szt 1 szt	Jabko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartosc energetyczna: 2635.48 kcal; Bialko ogolem: 94.80 g; Tluszc: 92.38 g; Kw. tl. nasy.: 42.16 g; Weglowodany ogolem: 370.18 g; W tym cukry: 112.32 g; Bionnik pok.: 34.35 g; Sol: 8.70 g;	Wartosc energetyczna: 2019.92 kcal; Bialko ogolem: 74.42 g; Tluszc: 62.62 g; Kw. tl. nasy.: 24.39 g; Weglowodany ogolem: 298.75 g; W tym cukry: 126.24 g; Bionnik pok.: 23.37 g; Sol: 4.53 g;	Wartosc energetyczna: 2873.27 kcal; Bialko ogolem: 103.94 g; Tluszc: 98.30 g; Kw. tl. nasy.: 45.12 g; Weglowodany ogolem: 407.02 g; W tym cukry: 147.52 g; Bionnik pok.: 34.43 g; Sol: 8.35 g;	Wartosc energetyczna: 2628.74 kcal; Bialko ogolem: 91.23 g; Tluszc: 79.68 g; Kw. tl. nasy.: 35.13 g; Weglowodany ogolem: 399.63 g; W tym cukry: 135.37 g; Bionnik pok.: 31.77 g; Sol: 7.56 g;	Wartosc energetyczna: 2316.95 kcal; Bialko ogolem: 103.88 g; Tluszc: 57.16 g; Kw. tl. nasy.: 12.20 g; Weglowodany ogolem: 356.16 g; W tym cukry: 109.90 g; Bionnik pok.: 29.10 g; Sol: 7.78 g;	Wartosc energetyczna: 2245.86 kcal; Bialko ogolem: 84.51 g; Tluszc: 64.68 g; Kw. tl. nasy.: 22.85 g; Weglowodany ogolem: 338.81 g; W tym cukry: 106.82 g; Bionnik pok.: 27.01 g; Sol: 7.47 g;	Wartosc energetyczna: 2080.44 kcal; Bialko ogolem: 86.21 g; Tluszc: 63.84 g; Kw. tl. nasy.: 22.85 g; Weglowodany ogolem: 310.26 g; W tym cukry: 72.87 g; Bionnik pok.: 41.96 g; Sol: 8.01 g;	Wartosc energetyczna: 2015.84 kcal; Bialko ogolem: 81.60 g; Tluszc: 58.80 g; Kw. tl. nasy.: 20.58 g; Weglowodany ogolem: 304.09 g; W tym cukry: 57.18 g; Bionnik pok.: 30.10 g; Sol: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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>) Sałata zielona 20 g Jabliko 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 wiewprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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>) Sałata zielona 20 g Jabliko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt
II SN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wiewprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
PD		Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wiewprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2605.99 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2043.01 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2893.45 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 99.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 383.04 g; W tym cukry: 89.10 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2513.73 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 369.15 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2384.09 kcal; Białko ogółem: 135.61 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 330.03 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2550.53 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2346.52 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 37.69 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2510.46 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 70 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Banan 1 szt. 1 szt	Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 120 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ)	Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Kakao z makiem b/c 250 ml (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Mix sałat 10 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt
	II SN		Banan 1szt. 1 szt				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 120 g Kotlet mielony drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet mielony drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 160 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte (b/c 150 g (GLU PSZ)) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g (GLU PSZ)) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE) Salata zielona 30 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Twarożek 30 g (MLE)	Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 30 g Twarożek 30 g (MLE) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe	2 szt (MLE) 30 g			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 3003.66 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 102.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 427.61 g; W tym cukry: 89.97 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2244.83 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 140.95 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 3525.68 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 528.67 g; W tym cukry: 159.54 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2643.74 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 420.63 g; W tym cukry: 110.88 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2332.62 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2255.11 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 345.19 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2876.18 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 406.30 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 42.31 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)	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	Chleb pszenny 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g
II ŚN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u>)					Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
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 (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryz na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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>)					Sok pomidorowy 200 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa () PROSZ 70 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 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>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 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 () PROSZ 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>)
PN		Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2664.38 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1974.17 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g; W tym cukry: 87.05 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2859.28 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 100.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; W tym cukry: 94.77 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2329.93 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2131.11 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2553.45 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 378.29 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2382.24 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2252.07 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 39.70 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 25 g Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kakao z mlekiem 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 250 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 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 JĘCZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Dżem (truskawowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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 1 szt 1 szt	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 JĘCZ.)
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g					Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 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 () 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 () 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (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 () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) 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 () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) 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 () 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)					Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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 smarownia 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 smarownia 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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 Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2713.77 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 395.75 g; W tym cukry: 98.49 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2088.77 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 3.84 g;	Wartość energetyczna: 2932.34 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 427.99 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2549.03 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 377.97 g; W tym cukry: 88.22 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2449.61 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 340.04 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2460.88 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2369.96 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2205.64 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	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 dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)					Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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>) Pomidor 80 g Twarożek 30 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>)
	FN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2881.95 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 114.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2068.07 kcal; Białko ogółem: 75.97 g; Tłuszcz: 66.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 18.61 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2575.36 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 19.97 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2226.10 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2287.42 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2193.46 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 319.84 g; W tym cukry: 67.07 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2224.19 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 33.83 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2098.40 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) 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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 60 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Salami kielbasa wieprzowo-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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 2 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) 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 wieprzowa,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 wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g
II SN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)						Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 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 () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 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 () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 80 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twaróżek 80 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2704.55 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 102.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 1653.37 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 43.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 3018.67 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 113.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2468.33 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2296.89 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2423.71 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 44.88 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 1975.09 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 301.17 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekami z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ciasto drożdżowe 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)	Chleb pszenny 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekami b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Rukola 10 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wleprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wleprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)					Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 70 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	PN	Mandarynka 100 g			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2321.34 kcal; Białko ogółem: 65.25 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 1831.10 kcal; Białko ogółem: 66.01 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2525.59 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 403.31 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2279.10 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2142.26 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 371.55 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2214.81 kcal; Białko ogółem: 65.06 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 381.22 g; W tym cukry: 73.53 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2208.10 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-12 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Platki jęczmienne 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Twarożek 40 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Jabłko pieczonoe 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno- żyt 40g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
2024-03-12 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwitnina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwitnina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Filet z kurczaka pieczony 200 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wykwitnina z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2024-03-12 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wiewprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, 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
		PN	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g
		Wartość energetyczna: 2496.20 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 1903.08 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2750.79 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 384.76 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2376.38 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 71.32 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2186.27 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 318.72 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2242.65 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 58.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 62.02 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 99.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g; W tym cukry: 48.45 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 49.99 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (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 dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Chleb pszenny 75 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Hummus 30 g (SEZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ)
II ŚN		Banan 1szt. 1 szt					Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 120 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 160 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 2 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 smarownia 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 smarownia 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 pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 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 pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 70 g (RYB) Pomidor 100 g Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 30 g
PN			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2673.77 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 414.49 g; W tym cukry: 115.48 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2066.89 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 150.91 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 2873.69 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 458.16 g; W tym cukry: 162.03 g; Błonnik pok.: 41.41 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2568.07 kcal; Białko ogółem: 88.78 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 423.62 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2321.09 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 364.54 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2463.91 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 377.99 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2396.41 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 43.70 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2429.68 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 383.39 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
2024-03-14 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.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) 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.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 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 pszenny 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szyzka 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 Szyzka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)							Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 120 g (GLU PSZ.) Sos boloński ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 200 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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński ()-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 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	
	PD	Biskopki b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)							Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 50 g Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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 pszenny 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szyzka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Sałata zielona 50 g Sos vinegret 10 ml	
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 3053.09 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 132.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2032.43 kcal; Białko ogółem: 75.33 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 280.87 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 3302.15 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 141.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 406.00 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2592.68 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2439.42 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 328.76 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 15.50 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2221.27 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 16.62 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2650.96 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 112.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2198.02 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 313.48 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 7.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczedzajaca VI
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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 makiem 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 mieszaný pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z makiem 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 mieszaný 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 makiem 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 pszenney 100 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb pszenney 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	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 makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb mieszaný 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 makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 () 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (RYB.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 () 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 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 smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 70 g (MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Papryka świeża 100 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenney 125 g (GLU PSZ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Twaróg półtłusty 40 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenney 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 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 smarownia 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 mieszaný pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 40 g (MLE)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2547.56 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 387.85 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2057.60 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 146.36 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 3.46 g;	Wartość energetyczna: 2930.16 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 462.07 g; W tym cukry: 161.75 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2463.97 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2438.16 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2518.24 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 384.14 g; W tym cukry: 83.89 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2317.43 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2320.36 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE)	Bulka 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) Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 50 g Banan 1szt. 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Ketchup 10 g (SEL) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE) Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 40 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 40 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych 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.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 40 g (MLE)
	II ŚN		Jabłko 150 g					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 100 g (SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE)					Maślanka 200 ml (MLE)
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb pszenny 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 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.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE)	
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 3101.90 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 111.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 447.52 g; W tym cukry: 113.85 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2545.87 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 387.20 g; W tym cukry: 137.48 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 3285.27 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 121.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 452.17 g; W tym cukry: 121.33 g; Błonnik pok.: 42.39 g; Sól: 10.82 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: 2269.71 kcal; Białko ogółem: 87.02 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2275.86 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2247.94 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2347.15 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorosli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Latwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, 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 Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Połudwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE)
II SN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)						Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)
Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 120 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Schab gotowany 200 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	
Kolaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 50 g (MLE) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Jabłko 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 smarownia 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	
PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2455.22 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 382.99 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1986.18 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 117.50 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 3000.88 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 471.75 g; W tym cukry: 128.51 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2393.48 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 373.76 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2436.91 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2580.46 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 298.57 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.51 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,
SO2 - 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,