

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 70 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Hummus 30 g ( <b>SEZ</b> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wielprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN		Jabłko 150 g				Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g) 0.5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )
Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem* 3 szt 200 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Zrazik drobiowy z udca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalafior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2397.70 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 375.44 g; W tym cukry: 106.88 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2050.43 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 339.87 g; W tym cukry: 134.13 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2637.87 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 420.91 g; W tym cukry: 143.24 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2505.87 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2021.95 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 17.54 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2405.03 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2196.11 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )						Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos meksykański z czerwoną fasolą 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 160 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza bulgur 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Klopsik wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Ser żółty 15 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2580.26 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1947.21 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2924.26 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 434.48 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2490.67 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2524.61 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 354.29 g; W tym cukry: 57.18 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2610.12 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 372.06 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2438.37 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2456.98 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 357.59 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI		
2024-03-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt							Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 100 g Pulpet drobiowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c ( ) 150 g ( <b>MLE, SOJ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 50 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ). 70 g ( <b>RYB.</b> ) Sałata zielona 30 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g		
	PN	Kiwi 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2216.82 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1746.18 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 272.89 g; W tym cukry: 106.79 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2658.33 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 398.43 g; W tym cukry: 115.00 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2219.49 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 1980.67 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2180.37 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 51.63 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2185.38 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 323.21 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 8.35 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 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> ) Ser topiony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 160 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kartacze z cebulą i boczkiem* 325 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g					Jabłko 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolejacja	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	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 Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2569.14 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 381.20 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 1798.85 kcal; Białko ogółem: 61.69 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 276.25 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2726.80 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 122.39 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2383.57 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 385.79 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2230.89 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2255.52 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 66.96 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2327.68 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 43.41 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2277.20 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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> ) Dżem (truskawkowy) 40 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Jabłko 150 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
		II ŚN	Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt						Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Sok pomidorowy 200 ml
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 30 g Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 z jaj z natką pietruszki -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2878.04 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 392.57 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2248.52 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 118.40 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 3395.00 kcal; Białko ogółem: 132.87 g; Tłuszcz: 113.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 473.96 g; W tym cukry: 133.71 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2653.24 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 82.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 101.75 g; Błonnik pok.: 35.14 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2575.60 kcal; Białko ogółem: 133.37 g; Tłuszcz: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2565.86 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 91.48 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 304.70 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2414.79 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 59.37 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz. (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> )	Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )						Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g ( <b>MLE</b> )
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Pomarańcza 250g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2559.15 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 380.16 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 1982.94 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; W tym cukry: 96.53 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2863.50 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 429.53 g; W tym cukry: 106.53 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2243.83 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2149.17 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2318.83 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2377.33 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2257.02 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 9.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 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 dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 110 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Budyn z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Budyn z udźca kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szpinał gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym 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 Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	
	PN	Musc owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2763.06 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 357.90 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2060.59 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 3160.62 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 434.30 g; W tym cukry: 112.55 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2647.61 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 395.34 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2199.77 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2380.82 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 367.30 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2489.54 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2291.37 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 334.04 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 7.32 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Miesz. 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> ) Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Dżem 25 g 1 szt Miesz. 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> ) Mandarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Miesz. 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> ) Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Dżem 25 g 1 szt Miesz. 10 g Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> ) Mandarynka 100 g	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Miesz. 10 g Mandarynka 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Miesz. 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Biskvity b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> )
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Potrawka drobiowa () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 15 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Konserwowa wędzarska, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wędzarskiego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2437.74 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 371.15 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1969.76 kcal; Białko ogółem: 73.01 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 100.47 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2902.96 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 445.91 g; W tym cukry: 114.03 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2495.04 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 384.93 g; W tym cukry: 82.28 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2403.20 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 369.31 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2563.58 kcal; Białko ogółem: 98.56 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 354.93 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2300.60 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 57.39 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2546.66 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 8.25 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ser żółty 15 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pieczeń ryżymka wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, PSZ, SEL</u> ) Marchew oprószana z olejem ( ) 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Drożdżówka mini 50g		50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )
	Kolejnia	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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 15 g ( <u>SOJ</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	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 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</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 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec ( ) 80 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 30 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2479.73 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 364.73 g; W tym cukry: 76.22 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1964.95 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; W tym cukry: 86.11 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2925.73 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 434.36 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2421.52 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 366.88 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2394.03 kcal; Białko ogółem: 110.15 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 434.16 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2500.77 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2370.85 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2377.16 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-27 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 75 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
2024-03-27 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Klopsik drobiowy 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Klopsik drobiowy 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos bazylkowy () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Sałatka szwedzka () 150 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD	Budyń o smaku wanilinowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2024-03-27 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Serek śniadaniowy ziołowy 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udzka kurczaka. () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Poledwica Sopotka wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2357.56 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 372.37 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1916.12 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 290.45 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2882.39 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 440.43 g; W tym cukry: 100.97 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2446.00 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2463.49 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2386.81 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 370.66 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2202.48 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 296.19 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2177.15 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 8.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 70 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
II ŚN	Banan 1szt. 1 szt						Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Sos koperkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD	Biszkoty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )						Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )	
Kolacja	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g	Kawa zbożowa z makiem 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 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 125 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>SEL</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 70 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE</u> ) Sos vinegret 10 ml Sałata zielona 30 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2848.02 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 387.48 g; W tym cukry: 88.85 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2252.44 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 128.39 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 3367.48 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 111.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 486.11 g; W tym cukry: 139.52 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2613.95 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 376.58 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2476.26 kcal; Białko ogółem: 126.07 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 64.37 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2527.56 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 346.97 g; W tym cukry: 75.28 g; Błonnik pok.: 20.36 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2785.95 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 361.96 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 46.68 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2576.47 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 10.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI
2024-03-29 piątek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 10 g (<b>MLE.</b>) Powidła śliwkowe 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 30 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>) Powidła śliwkowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE.</b>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<b>MLE.</b>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b>) Chleb pszenny 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>) Dżem (truskawkowy) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 90 g Rozspionka 10 g Ciasto drożdżowe 40 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</b>)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>) Serek homo. naturalny 50 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Ser żółty 30 g (<b>MLE.</b>) Rozspionka 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło 83% tł. 20 g (<b>MLE.</b>) Serek homo. naturalny 110 g (<b>MLE.</b>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b>) Rozspionka 10 g</p>
		Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )					Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 120 g Pulpet rybny (Morszczuk) 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Warzywa po grecku ( ) 100 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<b>RYB.</b>) Warzywa po grecku ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 160 g (<b>RYB.</b>) Warzywa po grecku ( ) 200 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Warzywa po grecku ( ) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<b>RYB.</b>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa ( ) 400 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Ziemniaki gotowane ( ) 250 g Pulpet rybny (Morszczuk) 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b>) Warzywa po grecku ( ) 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<b>JAJ, GOR.</b>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 50 g (<b>JAJ, GOR.</b>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<b>JAJ, GOR.</b>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Sałata zielona 10g Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 75 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>) Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 40 g (<b>MLE.</b>)</p>
		Jabłko 1 szt 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	<p>Wartość energetyczna: 2526.17 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 8.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2008.65 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 4.56 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3104.12 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 461.43 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 8.63 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2377.60 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 6.58 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2467.54 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.80 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2472.10 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 385.74 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.28 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2167.61 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 7.73 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2522.67 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.14 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )					Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (bez soli) 120 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 250 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalaiflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 125 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Sos vinegret 10 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2476.72 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1937.46 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2825.44 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 453.22 g; W tym cukry: 105.33 g; Błonnik pok.: 40.90 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2207.96 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2111.88 kcal; Białko ogółem: 70.76 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2456.05 kcal; Białko ogółem: 81.25 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2397.37 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 49.33 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2276.28 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 323.01 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 6.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- PRO Podstawowa dorośli PI	KRK- PRO Podstawowa dzieci 1-5 lat PII	KRK- PRO Podstawowa dzieci 6-15 lat PIII	KRK- PRO Łatwo strawna I	KRK- PRO Niskotłuszczowa II	KRK- PRO Niskoresztkowa,mielona IV	KRK- PRO Cukrzycowa V	KRK- PRO Cukrzycowa oszczędzająca VI	
2024-03-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 70 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Rukola 10 g Jabłko 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II SN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowe tłuszczowego 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )					Kanapka z paszтетem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem (chleb pszenno- żyt 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
2024-03-31 niedziela	Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 120 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 250 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z jabłkiem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )					Maślanka 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200 ml
2024-03-31 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Kiełbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sos vinegret 10 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 125 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb pszenny 125 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml	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 Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 2 szt Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 30 g Serek naturalny Bieluch 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sos vinegret 10 ml Pomidor 70 g
		PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		Wartość energetyczna: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 376.33 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2003.06 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 288.56 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 16.19 g; Sól: 4.91 g;	Wartość energetyczna: 2948.27 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 447.87 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2517.82 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 379.97 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2337.86 kcal; Białko ogółem: 130.30 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2421.11 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2339.50 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2389.35 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 8.63 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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