

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-19 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
2024-02-19 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
		PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g		
2024-02-19 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarózek 80 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlna dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarózek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2470.50 kcal; B: 101.48 g; T: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 62.25 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 8.71 g;	E: 2288.47 kcal; B: 93.56 g; T: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 339.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 6.36 g;	E: 2207.77 kcal; B: 103.41 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 344.86 g; W tym cukry: 67.95 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 5.78 g;	E: 2300.54 kcal; B: 118.22 g; T: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 346.93 g; W tym cukry: 69.56 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 6.80 g;	E: 2522.39 kcal; B: 110.54 g; T: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; W: 341.21 g; W tym cukry: 40.96 g; Bł.: 41.88 g; Sól: 10.23 g;	E: 2310.30 kcal; B: 114.97 g; T: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 342.04 g; W tym cukry: 38.20 g; Bł.: 23.92 g; Sól: 6.82 g;	E: 2379.24 kcal; B: 114.22 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 331.25 g; W tym cukry: 64.87 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 7.60 g;	E: 2358.57 kcal; B: 103.55 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 345.06 g; W tym cukry: 68.09 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 5.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-20 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	
		PN				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2415.03 kcal; B: 113.95 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; W: 319.81 g; W tym cukry: 72.33 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 8.38 g;	E: 2435.52 kcal; B: 115.79 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; W: 317.98 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 7.56 g;	E: 2328.72 kcal; B: 118.75 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 320.08 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 7.12 g;	E: 2510.40 kcal; B: 131.46 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 342.37 g; W tym cukry: 66.05 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 8.55 g;	E: 2456.18 kcal; B: 124.75 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 332.18 g; W tym cukry: 57.46 g; Bł.: 36.11 g; Sól: 8.85 g;	E: 2483.31 kcal; B: 125.41 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 340.74 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 8.14 g;	E: 2545.20 kcal; B: 128.10 g; T: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; W: 329.17 g; W tym cukry: 64.09 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.03 g;	E: 2388.62 kcal; B: 113.75 g; T: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 309.77 g; W tym cukry: 58.34 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2461.36 kcal; B: 103.45 g; T: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; W: 312.81 g; W tym cukry: 63.43 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 10.97 g;	E: 2309.62 kcal; B: 99.24 g; T: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 326.77 g; W tym cukry: 70.80 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 7.87 g;	E: 2173.59 kcal; B: 103.44 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 72.20 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.25 g;	E: 2255.44 kcal; B: 115.08 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 331.24 g; W tym cukry: 72.44 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 9.44 g;	E: 2539.94 kcal; B: 115.47 g; T: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; W: 319.04 g; W tym cukry: 37.71 g; Bł.: 36.05 g; Sól: 11.43 g;	E: 2312.13 kcal; B: 113.11 g; T: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 336.87 g; W tym cukry: 51.38 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 8.97 g;	E: 2204.27 kcal; B: 107.73 g; T: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 292.42 g; W tym cukry: 70.14 g; Bł.: 32.29 g; Sól: 8.38 g;	E: 2324.39 kcal; B: 103.58 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 329.35 g; W tym cukry: 72.34 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<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>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÓR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wierzbowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2420.08 kcal; B: 91.35 g; T: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; W: 348.69 g; W tym cukry: 69.44 g; Bł.: 34.28 g; Sól: 10.00 g;	E: 2259.55 kcal; B: 98.20 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 322.51 g; W tym cukry: 69.64 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 6.60 g;	E: 2152.75 kcal; B: 101.16 g; T: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 324.61 g; W tym cukry: 70.70 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 6.16 g;	E: 2265.92 kcal; B: 113.17 g; T: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 334.33 g; W tym cukry: 71.61 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 7.19 g;	E: 2249.78 kcal; B: 106.26 g; T: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; W: 306.94 g; W tym cukry: 46.29 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 8.60 g;	E: 2197.14 kcal; B: 107.98 g; T: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 317.43 g; W tym cukry: 45.88 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 7.84 g;	E: 2300.72 kcal; B: 109.81 g; T: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 321.13 g; W tym cukry: 69.65 g; Bł.: 34.53 g; Sól: 7.67 g;	E: 2303.55 kcal; B: 101.30 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 324.81 g; W tym cukry: 70.84 g; Bł.: 27.90 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (MLE)	Kalafor gotowany* 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		E: 2610.00 kcal; B: 107.01 g; T: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; W: 353.48 g; W tym cukry: 109.08 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 7.15 g;	E: 2475.73 kcal; B: 106.66 g; T: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; W: 344.62 g; W tym cukry: 107.94 g; Bł.: 30.70 g; Sól: 7.95 g;	E: 2439.59 kcal; B: 116.00 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 108.72 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.69 g;	E: 2579.05 kcal; B: 135.78 g; T: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 349.71 g; W tym cukry: 111.45 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.85 g;	E: 2484.32 kcal; B: 123.98 g; T: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; W: 297.27 g; W tym cukry: 39.33 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.67 g;	E: 2394.82 kcal; B: 131.33 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 307.38 g; W tym cukry: 43.95 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 9.74 g;	E: 2543.18 kcal; B: 126.04 g; T: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 336.60 g; W tym cukry: 109.77 g; Bł.: 34.50 g; Sól: 8.14 g;	E: 2589.37 kcal; B: 111.10 g; T: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; W: 354.11 g; W tym cukry: 109.01 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-02-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
2024-02-24 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)			
2024-02-24 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2471.86 kcal; B: 93.49 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; W: 331.57 g; W tym cukry: 77.90 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 10.78 g;	E: 2170.43 kcal; B: 111.28 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 312.97 g; W tym cukry: 76.80 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 7.04 g;	E: 2214.43 kcal; B: 114.38 g; T: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 315.27 g; W tym cukry: 78.00 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 6.60 g;	E: 2269.16 kcal; B: 119.57 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 316.82 g; W tym cukry: 78.06 g; Bł.: 20.32 g; Sól: 6.65 g;	E: 2823.16 kcal; B: 129.21 g; T: 110.01 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; W: 344.86 g; W tym cukry: 55.92 g; Bł.: 37.60 g; Sól: 10.04 g;	E: 2430.84 kcal; B: 125.17 g; T: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; W: 331.66 g; W tym cukry: 60.81 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 7.28 g;	E: 2309.24 kcal; B: 113.31 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W: 300.34 g; W tym cukry: 73.20 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 7.19 g;	E: 2365.23 kcal; B: 114.52 g; T: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; W: 315.47 g; W tym cukry: 78.14 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>)		
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (<u>SEL</u>)	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2424.77 kcal; B: 108.35 g; T: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; W: 278.64 g; W tym cukry: 56.40 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 6.84 g;	E: 2279.07 kcal; B: 107.91 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; W: 291.22 g; W tym cukry: 54.88 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 5.93 g;	E: 2145.12 kcal; B: 110.03 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 293.77 g; W tym cukry: 56.18 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	E: 2307.85 kcal; B: 119.95 g; T: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; W: 273.45 g; W tym cukry: 34.86 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.17 g;	E: 2230.17 kcal; B: 122.89 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 286.50 g; W tym cukry: 35.62 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 8.09 g;	E: 2233.73 kcal; B: 109.34 g; T: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; W: 270.69 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 7.50 g;	E: 2295.92 kcal; B: 110.17 g; T: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 293.97 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	E: 2295.92 kcal; B: 110.17 g; T: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 293.97 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-02-26 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Kalafor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Mix sałat 10 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	E: 2337.61 kcal; B: 95.82 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 350.32 g; W tym cukry: 61.86 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 6.34 g;	E: 2230.95 kcal; B: 87.80 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 337.85 g; W tym cukry: 64.49 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.46 g;	E: 2124.15 kcal; B: 90.76 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.02 g;	E: 2182.63 kcal; B: 98.93 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 341.41 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.97 g;	E: 2547.10 kcal; B: 111.16 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; W: 357.88 g; W tym cukry: 44.94 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.88 g;	E: 2341.04 kcal; B: 105.73 g; T: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 360.07 g; W tym cukry: 49.94 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 6.92 g;	E: 2447.46 kcal; B: 124.77 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; W: 324.11 g; W tym cukry: 59.29 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 8.07 g;	E: 2215.55 kcal; B: 88.26 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 329.26 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 6.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-27 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU,PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka Ciołek b/c () 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (GLU,PSZ.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami. () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2421.16 kcal; B: 100.02 g; T: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; W: 326.67 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 10.19 g;	E: 2347.47 kcal; B: 102.33 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 65.62 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 7.70 g;	E: 2240.67 kcal; B: 105.29 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 336.05 g; W tym cukry: 66.68 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 7.26 g;	E: 2339.07 kcal; B: 115.80 g; T: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 340.99 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.27 g;	E: 2475.97 kcal; B: 109.78 g; T: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; W: 337.51 g; W tym cukry: 51.16 g; Bł.: 38.14 g; Sól: 10.54 g;	E: 2400.56 kcal; B: 115.30 g; T: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 327.03 g; W tym cukry: 55.11 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 7.83 g;	E: 2331.02 kcal; B: 107.04 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 327.03 g; W tym cukry: 64.76 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 7.84 g;	E: 2300.57 kcal; B: 100.29 g; T: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; W: 325.74 g; W tym cukry: 59.47 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
II SN					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g (GLU PSZ, JA) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka szwedzka () 200 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafior gotowany* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wierzprowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	E: 2572.01 kcal; B: 105.55 g; T: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; W: 334.39 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 10.80 g;	E: 2467.34 kcal; B: 115.70 g; T: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 330.35 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 7.68 g;	E: 2345.54 kcal; B: 118.06 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 328.20 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.25 g;	E: 2933.01 kcal; B: 158.51 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 387.55 g; W tym cukry: 80.38 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 9.73 g;	E: 2408.17 kcal; B: 122.98 g; T: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; W: 316.98 g; W tym cukry: 52.50 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 11.78 g;	E: 2746.12 kcal; B: 135.06 g; T: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 386.34 g; W tym cukry: 52.44 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 9.47 g;	E: 2682.81 kcal; B: 146.55 g; T: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; W: 320.00 g; W tym cukry: 81.07 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 9.04 g;	E: 2496.34 kcal; B: 118.20 g; T: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 328.40 g; W tym cukry: 79.07 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-02-29 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Sałatka szwedzka b/c () 50 g (<u>GOR.</u>)	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2525.16 kcal; B: 97.58 g; T: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; W: 352.45 g; W tym cukry: 92.93 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 6.64 g;	E: 2360.48 kcal; B: 107.67 g; T: 77.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; W: 318.48 g; W tym cukry: 61.49 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.05 g;	E: 2253.68 kcal; B: 110.63 g; T: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 320.58 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 5.61 g;	E: 2601.87 kcal; B: 123.00 g; T: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 381.00 g; W tym cukry: 64.32 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 6.83 g;	E: 2628.24 kcal; B: 112.46 g; T: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 337.57 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 45.83 g; Sól: 8.42 g;	E: 2380.05 kcal; B: 120.02 g; T: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 328.26 g; W tym cukry: 41.99 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.23 g;	E: 2376.97 kcal; B: 118.67 g; T: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 309.68 g; W tym cukry: 61.16 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 7.07 g;	E: 2313.58 kcal; B: 105.63 g; T: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; W: 310.27 g; W tym cukry: 55.34 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 5.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Povidła sliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 80 g Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (JAJ, MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w oslonce niejadalnej. 40 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	E: 2730.98 kcal; B: 114.88 g; T: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; W: 367.46 g; W tym cukry: 100.20 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 9.82 g;	E: 2597.89 kcal; B: 116.17 g; T: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 365.92 g; W tym cukry: 108.54 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 7.77 g;	E: 2524.28 kcal; B: 126.00 g; T: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 368.24 g; W tym cukry: 109.25 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 7.36 g;	E: 2589.34 kcal; B: 136.30 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 368.70 g; W tym cukry: 106.91 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 8.38 g;	E: 2507.78 kcal; B: 119.74 g; T: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; W: 324.24 g; W tym cukry: 53.58 g; Bł.: 33.49 g; Sól: 11.41 g;	E: 2558.58 kcal; B: 130.67 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 357.37 g; W tym cukry: 64.98 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.40 g;	E: 2553.48 kcal; B: 126.55 g; T: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 355.59 g; W tym cukry: 105.23 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 8.67 g;	E: 2586.65 kcal; B: 115.92 g; T: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 109.34 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet zioisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i salatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z zoladkow drobiowych() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwentna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwentna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczkow i jablka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser zolity 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryzu i brokulow 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salatka z ryzu i brokulow- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salatka z ryzu i brokulow- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salatka z ryzu i brokulow 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryzu i brokulow- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salatka z ryzu i brokulow- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Salatka z ryzu i brokulow- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboza i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2639.30 kcal; B: 102.00 g; T: 105.14 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; W: 332.12 g; W tym cukry: 62.46 g; Bl.: 29.54 g; Sol: 9.46 g;	E: 2445.64 kcal; B: 99.59 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 61.52 g; Bl.: 29.85 g; Sol: 7.38 g;	E: 2338.84 kcal; B: 102.55 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 62.58 g; Bl.: 28.45 g; Sol: 6.94 g;	E: 2436.35 kcal; B: 114.28 g; T: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 349.23 g; W tym cukry: 63.63 g; Bl.: 29.21 g; Sol: 7.98 g;	E: 2534.10 kcal; B: 108.69 g; T: 98.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; W: 319.49 g; W tym cukry: 41.99 g; Bl.: 37.74 g; Sol: 8.94 g;	E: 2465.21 kcal; B: 111.94 g; T: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 352.99 g; W tym cukry: 42.03 g; Bl.: 31.82 g; Sol: 7.56 g;	E: 2471.15 kcal; B: 110.92 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; W: 336.03 g; W tym cukry: 61.67 g; Bl.: 34.41 g; Sol: 8.46 g;	E: 2398.74 kcal; B: 97.55 g; T: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; W: 335.00 g; W tym cukry: 55.37 g; Bl.: 28.45 g; Sol: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Ser żółty 40 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLUPSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE.)
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2433.35 kcal; B: 103.03 g; T: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; W: 320.35 g; W tym cukry: 58.29 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 6.33 g;	E: 2154.97 kcal; B: 114.77 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 295.32 g; W tym cukry: 44.03 g; Bł.: 16.91 g; Sól: 5.56 g;	E: 1905.17 kcal; B: 114.23 g; T: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 270.97 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 15.51 g; Sól: 5.82 g;	E: 1982.25 kcal; B: 127.85 g; T: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 293.92 g; W tym cukry: 46.82 g; Bł.: 33.56 g; Sól: 8.38 g;	E: 2285.34 kcal; B: 118.31 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; W: 291.24 g; W tym cukry: 34.82 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 6.81 g;	E: 2060.56 kcal; B: 121.45 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 256.69 g; W tym cukry: 43.56 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 7.19 g;	E: 2094.73 kcal; B: 123.85 g; T: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; W: 283.84 g; W tym cukry: 48.42 g; Bł.: 18.56 g; Sól: 5.95 g;	E: 2081.12 kcal; B: 105.30 g; T: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 283.84 g; W tym cukry: 48.42 g; Bł.: 18.56 g; Sól: 5.95 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:

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