

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Płatki 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 kiełbasa 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	Płatki 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 kiełbasa 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	Płatki 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 kiełbasa 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	Płatki 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE,) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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 kiełbasa 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 sałata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 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	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,) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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					Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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-wędłina 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-wędłina 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,) Twarożek 80 g (MLE,) Poledwica premium-wędłina 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. 10 g (MLE,) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Twarożek 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata 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. 20 g (MLE,) Poledwica premium-wędłina 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 b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ,) Twarożek 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-wędłina 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,) Twarożek 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		
	Wartość energetyczna: 2470.50 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2288.47 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2207.77 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 346.93 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2522.39 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 84.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 341.21 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 41.88 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2310.30 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2379.24 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2358.57 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 (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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.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 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.)		
2024-03-19 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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			
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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata lodowa 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata lodowa 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata lodowa 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-19 wtorek	Wartość energetyczna: 2415.03 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 41.14 g; Weglowodany ogółem: 319.81 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2435.52 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Weglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2328.72 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Weglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2510.40 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Weglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2456.18 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Weglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2483.31 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Weglowodany ogółem: 340.74 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2545.20 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Weglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2388.62 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Weglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 6.95 g;
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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), Ser żółty 60 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szyunka 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 b/c 250 ml, Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 10 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szyunka 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 (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
2024-03-20 środa	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, SOJ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SOJ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Marchew gotowana z olejem () 200 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), ziemniaki gotowane () 200 g, Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, 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 (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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB, SOJ), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony 90 g, Mix sałat 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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 90 g, Mix sałat 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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Mix sałat 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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 90 g, Mix sałat 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 rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Ogórek kiszony 90 g, Mix sałat 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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 90 g, Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 50 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mix sałat 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), Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 90 g, Mix sałat 10 g

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

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Nisko tłuszczowa	KRK- BON Nisko tłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/nisko tłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-03-20	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2461.36 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2309.62 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 326.77 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2173.59 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2255.44 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2539.94 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 51.53 g; Węglowodany ogółem: 319.04 g; W tym cukry: 37.71 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2312.13 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g; W tym cukry: 70.14 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2324.39 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN					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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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 (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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata 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. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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	
	Wartość energetyczna: 2420.08 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2259.55 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 69.64 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2152.75 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 55.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2265.92 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 71.61 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2249.78 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2197.14 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2300.72 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2303.55 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 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 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,) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g 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 drobowa kiełbasa 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,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g 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 sałatą (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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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 gotowane () 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,)	Kalaflor 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							
	Wartość energetyczna: 2610.00 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 353.48 g; W tym cukry: 109.08 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2475.73 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2439.59 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; W tym cukry: 108.72 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2579.05 kcal; Białko ogółem: 135.78 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g; W tym cukry: 111.45 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2484.32 kcal; Białko ogółem: 123.98 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2394.82 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2543.18 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2589.37 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		II ŚN				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2024-03-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)				
2024-03-23 sobota	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.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) 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.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.)		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2471.86 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 331.57 g; W tym cukry: 77.90 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2170.43 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2214.43 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 315.27 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2269.16 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2823.16 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 110.01 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2430.84 kcal; Białko ogółem: 125.17 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2309.24 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2365.23 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-24 niedziela	Śniadanie	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2024-03-24 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
2024-03-24 niedziela	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.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g (SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 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.) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2424.77 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2279.07 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 54.88 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2145.12 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 56.18 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2362.23 kcal; Białko ogółem: 117.37 g; Tłuszcz: 96.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2230.17 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 286.50 g; W tym cukry: 35.62 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2233.73 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2295.92 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 6.22 g;	

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

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Nisko tłuszczowa	KRK- BON Nisko tłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/nisko tłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-03-25 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.) 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.) Masło 83% tł. 10 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.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 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.)
		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.)	
2024-03-25 poniedziałek	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz z żółdków drobiowych () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)			
2024-03-25 poniedziałek	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 kieł.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 kieł.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 kieł.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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kieł.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 kieł.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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kieł.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 Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
24-03-25 poniedziałek	Wartość energetyczna: 2469.13 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Weglowodany ogółem: 338.34 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2519.79 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Weglowodany ogółem: 354.11 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Weglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2526.14 kcal; Białko ogółem: 129.08 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Weglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 71.10 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2702.13 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 43.14 g; Weglowodany ogółem: 343.88 g; W tym cukry: 52.17 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2649.83 kcal; Białko ogółem: 129.56 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Weglowodany ogółem: 381.32 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2560.94 kcal; Białko ogółem: 125.72 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Weglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2550.39 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Weglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.75 g;
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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g	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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2024-03-26 wtorek	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 JEJCZ.) 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 Coleslaw 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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (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.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-26 wtorek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLUOW.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2346.40 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2239.60 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 336.15 g; W tym cukry: 66.85 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2337.99 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2446.01 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2399.48 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 353.60 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2329.95 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 73.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2299.50 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 7.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 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.) 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.)	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 o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) 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.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					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 gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca (GLU PSZ, JAJ.) Sałata szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałata szwedzka () 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dyńia 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.) Paszet z blachy- drobiowo-więprzaw 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Mix sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 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 Pomidor 90 g Mix sałat 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 sałat 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 sałat 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 sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2572.01 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.69 g; Węglowodany ogółem: 334.39 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2467.34 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2345.54 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2933.01 kcal; Białko ogółem: 158.51 g; Tłuszcz: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 387.55 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2408.17 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2746.12 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 386.34 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2682.81 kcal; Białko ogółem: 146.55 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g; W tym cukry: 81.07 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2496.34 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-28 czwartek	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Sałata 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>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 ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 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>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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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		
		Wartość energetyczna: 2526.09 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 352.65 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2360.95 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 318.59 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2254.15 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2602.34 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 381.10 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2628.71 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 45.83 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2380.52 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 42.33 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2377.90 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 309.89 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2314.05 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 120 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem 80 g Twarożek 120 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Dżem 80 g Twarożek 120 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 120 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 120 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 120 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 120 g (MLE,) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Twarożek 120 g (MLE,) Dżem 80 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 i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE,)		
Obiad	Kalafiowera z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiowera z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) 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,) Pasta z białek z koperkiem 120 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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,) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g (JAJ, GOR,) Ogórek kiszony 90 g 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,) Pasta z białek z koperkiem 120 g (JAJ, MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2776.74 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 368.50 g; W tym cukry: 101.77 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2643.65 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 366.96 g; W tym cukry: 110.11 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2586.63 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 110.65 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2632.14 kcal; Białko ogółem: 134.38 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2642.59 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 100.13 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2638.08 kcal; Białko ogółem: 137.52 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 362.26 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2560.94 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 356.71 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 34.47 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2621.91 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 386.82 g; W tym cukry: 114.59 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ.) Ser mozzarella kulki 80 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Ser mozzarella kulki 40 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
	II ŚN					Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 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	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	
	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 (GLU, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 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		
		Wartość energetyczna: 2302.71 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 58.42 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2196.05 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2089.25 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2185.29 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2379.00 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 325.35 g; W tym cukry: 39.55 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2195.67 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2450.12 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2149.15 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 4.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 (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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynga Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
II ŚN					Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Cwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (MLE.)
PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2191.25 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2215.40 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2036.10 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 42.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2111.59 kcal; Białko ogółem: 128.52 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2248.77 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 309.90 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 35.58 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2191.49 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2218.89 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2221.26 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 7.41 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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