

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Twaróg półtusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		
2024-04-15 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtusty 100 g ( <b>MLE</b> ) 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		
2024-04-15 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 2498.90 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2316.87 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2236.17 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2328.94 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2559.19 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.67 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2338.70 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2407.64 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 336.85 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2386.97 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 81.29 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
2024-04-16 wtorek	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c ( ) 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonej kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-16 wtorek	Wartość energetyczna: 2324.05 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Wegłowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2344.54 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Wegłowodany ogółem: 301.75 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2237.74 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Wegłowodany ogółem: 303.85 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2419.42 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Wegłowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2365.20 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Wegłowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Wegłowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2454.22 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Wegłowodany ogółem: 312.94 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2297.64 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Wegłowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.96 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),		
2024-04-17 środa	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL),
Obiad	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	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	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	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	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	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	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	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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 ryбно (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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-17 środa	PN							
	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
2024-04-18 czwartek	II ŚN							
	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;
2024-04-17 środa	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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce 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.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostrońce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
2024-04-18 czwartek	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	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) 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* z/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* z/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
2024-04-18 czwartek	PD							
	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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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. 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

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-18 czwartek	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2430.08 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2269.55 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; W tym cukry: 84.64 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2162.75 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 55.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 85.70 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2275.92 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 86.61 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.29 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: 2310.72 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2313.55 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g ( <b>MLE,</b> )	Kalaflor gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
		II ŚN				Kanapka z twarozkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarozkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2024-04-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )				
2024-04-20 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	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: 2852.96 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 109.45 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 10.00 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 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL.</b> )	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z ostonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
PN	Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowo-warzynny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
024-04-21 niedziela	Wartość energetyczna: 2453.17 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2307.47 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2173.52 kcal; Białko ogółem: 110.13 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 20.70 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: 2262.13 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 276.29 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2324.32 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 299.57 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.22 g;	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> )	
II ŚN					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kalań gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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
2024-04-22 poniedziałek	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <i>może zawierać: MLE.</i> )
	Wartość energetyczna: 2337.61 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2230.95 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2124.15 kcal; Białko ogółem: 90.76 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2182.63 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 341.41 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2547.10 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 357.88 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2341.04 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2447.46 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 324.11 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2289.95 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 6.02 g;
	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 10 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 10 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 80 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ.</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 10 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g ( <i>GLU PSZ.</i> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i> ) Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i> ) Masło 83% tł. 20 g ( <i>MLE.</i> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <i>SOJ.</i> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <i>MLE.</i> ) Pomidor 90 g
2024-04-23 wtorek	II ŚN							
	Kapuśniak z kapusty kiszonej ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, SEL, GOR.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 200 g ( <i>MLE.</i> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 200 g ( <i>MLE.</i> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <i>GLU JECZ.</i> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <i>GLU PSZ, JAJ.</i> ) Sos ziołowy ( ) 100 ml ( <i>GLU PSZ, SEL.</i> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Surówka Coleslaw b/c ( ) 50 g ( <i>JAJ, MLE, GOR.</i> )					Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 50 g ( <i>GLU PSZ.</i> )		
	PD							

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	
2024-04-23 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami (.). 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2402.28 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2357.47 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2250.67 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2349.07 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 344.99 g; W tym cukry: 81.97 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 77.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 345.25 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2410.56 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 357.50 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2310.57 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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		
2024-04-24 środa	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 homogenizowany o smaku waniliowym 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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 homogenizowany o smaku waniliowym 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	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.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ.) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 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 homogenizowany o smaku waniliowym 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 100 g (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 bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 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 bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD			Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafior gotowany* 50 g			
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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: 2600.05 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2495.38 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2373.58 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 333.80 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2961.05 kcal; Białko ogółem: 153.71 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 393.15 g; W tym cukry: 87.58 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.77 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: 2710.85 kcal; Białko ogółem: 141.75 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 325.60 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2524.38 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 334.00 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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 kielbasa 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) 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					Sałatka szwedzka b/c () 50 g ( <u>GOR.</u> )	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>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> ) Paszтет 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> ) 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> ) Paszтет 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> ) 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 Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Przecier owocowy jabłko-brzoszkwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskołuszczowa	KRK- BON Niskołuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskołuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-04-25 czwartek	Wartość energetyczna: 2554.49 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; W tym cukry: 106.81 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2389.35 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 324.19 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2282.55 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; W tym cukry: 76.09 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2630.74 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 386.70 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2658.51 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2408.92 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 333.96 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2406.30 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 75.03 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2342.45 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 315.98 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 5.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 80 g Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 80 g Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
Obiad	Kalafiowera z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiowera z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 120 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z białek z koperkiem 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE,</u> ) 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: 369.38 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.par z w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 80 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE,</b> )
II ŚN					Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ,</b> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE,</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata lodowa 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )		1 szt ( <b>może zawierać: MLE,</b> )



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskołuszczowa	KRK- BON Niskołuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskołuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-04-27 sobota	Wartość energetyczna: 2667.70 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 105.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.40 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2474.04 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2367.24 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 350.91 g; W tym cukry: 75.78 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2464.75 kcal; Białko ogółem: 114.38 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 76.83 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2596.10 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2493.61 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g; W tym cukry: 55.23 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2499.55 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 341.63 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2427.14 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 6.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 40 g Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzon a 80 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
II ŚN					Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Jabłko 1 szt	1 szt		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> )
PN								Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2433.35 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2154.97 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1905.17 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 42.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1982.25 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 270.97 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2285.34 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.00 g; Węglowodany ogółem: 293.92 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2060.56 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; W tym cukry: 34.82 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2094.73 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 256.69 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2081.12 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 5.95 g;

## **Oznaczenia alergenów:**

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

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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,