

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi 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 Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana 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 Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana 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 Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana 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 Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Marchew gotowana 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 Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sproż w sosie pomidorowym 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna 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 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna 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 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2318.09 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 10.42 g	Wartość energetyczna: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 82.78 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.17 g	Wartość energetyczna: 2129.48 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.95 g	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 9.00 g	Wartość energetyczna: 2219.94 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 42.70 g; Sól: 9.97 g	Wartość energetyczna: 2259.05 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 8.49 g	Wartość energetyczna: 2334.60 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 374.97 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 10.75 g	Wartość energetyczna: 2129.48 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 322.55 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.95 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	ISN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Dymia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2258.64 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2332.08 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2228.08 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2307.60 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2371.98 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 31.95 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2411.22 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2517.60 kcal; Białko ogółem: 142.35 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2137.18 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 53.44 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2024-05-01 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiówka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Salatka z kapusty czerwonnej z olejem b/c 50 g	Brokol gotowany* 50 g			
2024-05-01 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	
		PN		Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2997.05 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; W tym cukry: 144.86 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2570.26 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2507.01 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2259.88 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2608.47 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN	Kanaпка z szynką i sałatą ( chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )					
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml						
Kolacja	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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )	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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )				Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2601.93 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 360.21 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2433.79 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2240.39 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 86.16 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2352.44 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2397.61 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2386.18 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 355.69 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2729.84 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 404.44 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2391.19 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 86.30 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-03 piątek	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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata lodowa 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 kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 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 100 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 kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Sałata lodowa 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. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Sałatka szwedzka b/c ( ) 50 g ( <b>GOR</b> )	Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )				
Kolacja	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- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g 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. 20 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>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 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</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> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtłusty 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica premium- wędlina 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>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: 2610.15 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 103.78 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2411.96 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2339.16 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2346.78 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 326.47 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2395.88 kcal; Białko ogółem: 132.76 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 334.82 g; W tym cukry: 53.55 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2528.58 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 12.47 g;	Wartość energetyczna: 2488.94 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 9.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z blachy- drobiowo wierzprowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałata ( chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlina 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i sałata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
2024-05-04 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wierzprowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2024-05-04 sobota	Kolejca	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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
		PN				Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			
	Wartość energetyczna: 3097.85 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 143.83 g; Kw. tł. nasy.: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2482.73 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 77.85 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 326.97 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2459.08 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 329.00 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2681.14 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2518.64 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2836.64 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2514.85 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	
2024-05 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, 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 Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )		
2024-05 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 50 g ( <b>SEL.</b> )	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
2024-05 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg 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 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2756.45 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 113.91 g; Kw. tł. nasy.: 47.39 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2478.06 kcal; Białko ogółem: 132.65 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2034.86 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 269.37 g; W tym cukry: 48.29 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2608.55 kcal; Białko ogółem: 159.90 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2644.90 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 98.83 g; Kw. tł. nasy.: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2443.59 kcal; Białko ogółem: 137.18 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2996.00 kcal; Białko ogółem: 165.52 g; Tłuszcz: 110.22 g; Kw. tł. nasy.: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 348.67 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2350.89 kcal; Białko ogółem: 116.30 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-06 poniedziałek	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 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g	
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 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> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
		Kolejca	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
			PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> .)						
			Wartość energetyczna: 2295.76 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2119.04 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2481.97 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2856.79 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2269.60 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.27 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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 połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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 połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
		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 twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	
2024-05-07 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Brokuł gotowany* 50 g		
2024-05-07 wtorek	Kolacja	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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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 Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Twarożek 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 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 Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2211.07 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2237.77 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2164.97 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2241.73 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2515.72 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2524.63 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2315.77 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 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. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		
2024-05-08 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolejca	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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2647.03 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 360.17 g; W tym cukry: 71.69 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2368.80 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2262.00 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; W tym cukry: 69.08 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2468.35 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 69.26 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2430.02 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2730.40 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 401.48 g; W tym cukry: 51.34 g; Błonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2608.35 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 377.54 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2412.80 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński (-dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			PD				Sałatka szwedzka b/c () 50 g (GOR.)	Brokuł gotowany* 50 g		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
			PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
			Wartość energetyczna: 2860.05 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2385.98 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 319.60 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2279.18 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2667.40 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2648.38 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 42.83 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2387.83 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 34.65 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2658.20 kcal; Białko ogółem: 127.28 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 369.17 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2429.98 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 8.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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> ) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN					Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałata ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	
Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 cytrynowym b/c 150 ml			
Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Piersz 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	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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g 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 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	FN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )
	Wartość energetyczna: 2595.24 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 360.49 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2320.10 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2247.30 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2333.06 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 342.68 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2329.34 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2250.39 kcal; Białko ogółem: 120.33 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2524.96 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 57.60 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2431.58 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarog 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g ( <u>SEL.</u> )	Marchew gotowana z olejem ()		
Kolacja	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> ) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 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 sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2757.22 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 375.35 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2379.94 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2396.91 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 89.41 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2345.84 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2453.35 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 341.04 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2525.68 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2699.13 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 395.73 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2547.71 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 365.25 g; W tym cukry: 89.55 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 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		
2024-05-12 niedziela	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	
		II ŚN					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
			Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzynowa z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD					Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
			PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
			Wartość energetyczna: 2317.46 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 336.29 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2284.31 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2252.91 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2330.25 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2468.52 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2518.12 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2454.75 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2339.15 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.31 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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