

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) 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	Kalafor gotowany* 50 g		
Kolejka	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szprot w sosie pomidorowym 30 g (RYB, SEL) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ogórek świeży 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2307.92 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2151.61 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 70.96 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2197.29 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2209.77 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2241.68 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2300.72 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 72.18 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADKOWYCH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzonka więprzowa wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					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	Pieczarka z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarka z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynekowa wędzona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Dyńka duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Szynekowa wędzona wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
PN					Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2282.32 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2348.56 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 59.99 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2244.56 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2337.23 kcal; Białko ogółem: 136.97 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 34.14 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2427.70 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; W tym cukry: 43.33 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2547.23 kcal; Białko ogółem: 145.82 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2153.66 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 (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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) 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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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) Szyzka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 SNI					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 (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
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		Gryzikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) 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 udźcą 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	Gryzikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryzikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Gryzikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g			
Kolejka	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) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 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) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 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) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyzka Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	
PN			Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3005.51 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 443.19 g; W tym cukry: 145.33 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2578.72 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 403.05 g; W tym cukry: 142.59 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2471.92 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 405.15 g; W tym cukry: 143.65 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2510.79 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 406.13 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2456.99 kcal; Białko ogółem: 125.90 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g; W tym cukry: 50.01 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2268.34 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 331.83 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2612.25 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 432.71 g; W tym cukry: 109.25 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2471.92 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 405.15 g; W tym cukry: 143.65 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka na kartki-więprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II Szt					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko 200 g Lecco z cukini z kiebasą 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłkopiczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłkopiczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Jabłkopiczone 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.)	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.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masto 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	Wartość energetyczna: 2515.30 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 348.31 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2339.95 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 85.07 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2233.15 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2345.21 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 347.42 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2397.58 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2378.94 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2636.01 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 390.52 g; W tym cukry: 85.47 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2383.95 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Salatka szwedzka b/c () 50 g (GOR)	Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL)			
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
RN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2548.32 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2350.13 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2277.33 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 332.77 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2284.95 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2423.56 kcal; Białko ogółem: 122.26 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 42.66 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2334.05 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 50.94 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2466.75 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; W tym cukry: 52.78 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2427.11 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Kawa lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pień gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN					Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żył 60g, masło 5g, salata 5g, wędlina 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Wątrobka drobiowa smażona z cebulką 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml							
Kolejaja	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) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ser żółty 40 g (MLE) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Musztarda 20 g (GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)							
	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: 2491.19 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.78 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2372.51 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 78.21 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2462.86 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 78.48 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2689.60 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 99.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.54 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2527.10 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2840.42 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 376.10 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2523.31 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 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) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 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) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 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) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 80 g (SOJ) Twaróg półtusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) 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) Twaróg półtusty 80g (MLE) 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 (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem (l) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c (l) 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa (l) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Potrawka drobiowa z warzywami (l) 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka z selera i marchwi z olejem (l) b/c 50 g (SEL)	Marchew gotowana z olejem (l) 50 g		
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) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2738.74 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2017.15 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2590.84 kcal; Białko ogółem: 159.22 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2627.19 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2425.87 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2978.29 kcal; Białko ogółem: 164.84 g; Tłuszcz: 108.94 g; Kw. tł. nasy.: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
2024-07-01 poniedziałek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Kalaflor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
2024-07-01 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g	
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE)						
	Wartość energetyczna: 2306.29 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2138.28 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 326.37 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2122.38 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2102.50 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 48.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2508.06 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 49.77 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2860.12 kcal; Białko ogółem: 139.63 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 399.71 g; W tym cukry: 80.55 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2272.94 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g
II SN					Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Brokuł gotowany* 50 g			
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2219.53 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2246.23 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2173.43 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2245.51 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2400.58 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 38.40 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2328.61 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2528.41 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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) Szynka na kartki- wiegprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II Szt					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
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) Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Salata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony,drobiowy,parzony,wędzon y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)							
	Wartość energetyczna: 2657.50 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 363.58 g; W tym cukry: 74.93 g; Blonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2364.11 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 68.24 g; Blonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g; W tym cukry: 69.30 g; Blonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2463.66 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 69.47 g; Blonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2425.34 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 43.73 g; Blonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2725.72 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 51.56 g; Blonnik pok.: 25.14 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2603.66 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g; W tym cukry: 67.37 g; Blonnik pok.: 31.04 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 330.36 g; W tym cukry: 69.44 g; Blonnik pok.: 22.36 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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
2024-07-04 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 fromaż z warzywami 80g Górski przysmak 1 szt (MLE) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata 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) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Iwarożek 80 g (MLE) Salata 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) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Salata 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Iwarożek 80 g (MLE) Salata 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) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Iwarożek 80 g (MLE) Salata 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Iwarożek 80 g (MLE) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Iwarożek 80 g (MLE) Salata 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) Iwarożek 80 g (MLE) Szyzkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
2024-07-04 czwartek	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) 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
		PD			Salatka szwedzka b/c () 50 g (GOR)	Brokuł gotowany* 50 g		
2024-07-04 czwartek	Kolacja	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 salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 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) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 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. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 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: 2378.75 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 319.23 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2271.95 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2660.17 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.17 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: 2380.60 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 66.95 g; Kw. tł. nasy: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 19.01 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2650.97 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2422.75 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sól: 7.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-05 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wodyw.osl.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II Szt				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2024-07-05 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
2024-07-05 piątek	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pierś 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pierś 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
		PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2615.72 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 7.50 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: 2365.78 kcal; Białko ogółem: 111.57 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 9.00 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 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Parówki drobiowo-więprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU PSZ) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90g Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Salata lodowa 10g 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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL) Banan 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ, SEL.) Kociłek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL) Jabłko 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD					Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50g			
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pasztecik z blachy- drobiowo wieprzowy 70g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Ogórek świeży 90g Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Ogórek świeży 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Salata zielona 10g Pomidor 90g	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)								
	Wartość energetyczna: 2742.13 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 101.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 373.05 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2373.60 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2315.29 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2431.03 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2502.37 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2683.05 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 395.63 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2524.40 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-07-07 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	
2024-07-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)
		II ŚN				Kanapka z paszetelem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
2024-07-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizena 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizena 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2024-07-07 niedziela	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. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 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) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 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) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 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) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
		PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.18 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: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 338.29 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 9.64 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,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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