

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers 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) 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) Piers 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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Piers 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) 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) Piers 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) 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 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers 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) 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) Piers 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) 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) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers 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) 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) Piers 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	
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)				Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			
	Wartość energetyczna: 2498.86 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 77.34 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2218.62 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 79.68 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 81.30 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2559.15 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.47 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2289.95 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2390.09 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2369.42 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.)
II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2245.74 kcal; Białko ogółem: 111.55 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2258.08 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 282.06 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2151.28 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2290.56 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2278.99 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2305.87 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; W tym cukry: 54.75 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2325.36 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 80.61 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2211.18 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE)		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL)			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SO2) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 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, ZYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU, ZYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2433.09 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 95.72 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2199.74 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 295.90 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2212.12 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 72.36 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2437.26 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 52.17 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; W tym cukry: 37.32 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2265.48 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2160.96 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2277.74 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II SN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2425.40 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2266.55 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2281.09 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2228.46 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2308.87 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Twarożek 80 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynekowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2024-08-09 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (MLE)	Kalaflor gotowany* 50 g			
2024-08-09 piątek	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2499.84 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 117.08 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2412.73 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 115.97 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2275.73 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2415.18 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 111.51 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2341.16 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2230.95 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 44.01 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2480.18 kcal; Białko ogółem: 126.01 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 117.80 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2425.51 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 341.19 g; W tym cukry: 109.07 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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.) Piersz delikatna z kurczaka parzona z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
		II SN			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2024-08-10 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLUPSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)			
2024-08-10 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)					
	Wartość energetyczna: 2509.32 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 340.12 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2129.22 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2173.22 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2227.95 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 87.02 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2782.81 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 108.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.91 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2389.63 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2268.03 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2324.02 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-11 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabiko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabiko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabiko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2024-08-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
2024-08-11 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Salami kiełbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, 40 g (SOJ, SEL, GÓR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzynny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowo-warzynny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2378.37 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 102.74 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 265.54 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2096.64 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2323.43 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 33.01 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2189.29 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 273.03 g; W tym cukry: 36.59 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2185.25 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 257.43 g; W tym cukry: 66.46 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2247.44 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2247.44 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 70.49 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Salata zielona 10 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalałior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)					
	Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2270.81 kcal; Białko ogółem: 88.40 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.75 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2480.30 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2422.58 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2265.07 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, maslo 5g, twarozek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jablka () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepy i jablka () 200 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	
	PD			Surówka Coleslaw b/c () 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)				
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2576.94 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 346.79 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2332.45 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2225.65 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2316.81 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2614.78 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 347.07 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2385.53 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2316.00 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Mandarynka 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g
II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mies wp z łopatką 300 g (GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafor gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2813.24 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 45.74 g; Weglowodany ogółem: 386.90 g; W tym cukry: 130.22 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2609.15 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Weglowodany ogółem: 366.63 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2487.35 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Weglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2875.84 kcal; Białko ogółem: 133.66 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Weglowodany ogółem: 425.37 g; W tym cukry: 92.19 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2674.81 kcal; Białko ogółem: 123.25 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Weglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2859.89 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Weglowodany ogółem: 417.02 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2625.64 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Weglowodany ogółem: 357.82 g; W tym cukry: 92.88 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2638.15 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Weglowodany ogółem: 364.68 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 90 g
II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>)		
Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Sałatka szwedzka () 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , <u>SEL</u>) Mix sałat 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)				Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> ,)		
	Wartość energetyczna: 2344.99 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; W tym cukry: 64.46 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2279.27 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 280.07 g; W tym cukry: 70.95 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2172.47 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2717.09 kcal; Białko ogółem: 150.07 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2417.35 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 89.55 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2298.84 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 51.45 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2492.65 kcal; Białko ogółem: 145.00 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 41.23 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2232.37 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 6.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Powidła śliwkowe 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Dżem 80 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Dżem 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Dżem 80 g Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Jabliko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Dżem 80 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Dżem 80 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u> , Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> , Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> , Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2576.75 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 101.90 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2415.98 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2348.30 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 112.68 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2393.82 kcal; Białko ogółem: 128.75 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 112.81 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2442.60 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 86.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2399.75 kcal; Białko ogółem: 131.89 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 343.73 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 30.76 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2389.50 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2534.74 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (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 naturalny Bieluch 80 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU, PSZ) Ketchup 20 g (SEL) Mix salat 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers 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) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix salat 10 g Pomidor 90 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix salat 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU JECZ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Mix salat 10 g Pomidor 90 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Mix salat 10 g Pomidor 90 g
	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 (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Gulasz z żołądków drobiowych () 200 g (GLU, PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU, PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka wykwitnita z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka wykwitnita 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) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU, PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU, PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędznych, parzona 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)		
	Wartość energetyczna: 2553.28 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.90 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2400.59 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.07 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2481.68 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 315.77 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2420.16 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2418.87 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-18 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	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
2024-08-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt				
2024-08-18 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2286.48 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2083.76 kcal; Białko ogółem: 114.64 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 277.00 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1869.96 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 1950.63 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 258.44 g; W tym cukry: 45.98 g; Błonnik pok.: 14.12 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2174.47 kcal; Białko ogółem: 118.68 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.62 g; Węglowodany ogółem: 267.64 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2025.35 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 278.32 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2063.11 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 244.16 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 19.32 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2045.91 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 8.62 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,