

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo, naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II śni				Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek ( ) z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek ( ) b/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) 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		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )				Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II śni					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		
Obiad	Szczawiowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z chrzanem b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, SOJ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem b/c ( ) 200 g ( <u>MLE, SOJ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Bittka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g Ser żółty 40g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 90g Salata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g	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. 10g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g	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. 10g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 90g Salata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 90g Salata lodowa 10g	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. 10g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 20g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g	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. 20g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 10g Pomidor 90g
PN	Sok wielowarzynny 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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 ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska piastowska-wędzonka Węprzowa 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 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) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 200 g (MLE, SOZ) 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 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	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, SOZ) 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 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	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)		
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 30g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtusty 80 g (MLE) Szyńska wędkowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g
RN	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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik 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.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 308.38 g; W tym cukry: 51.29 g; Blonnik 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; Blonnik 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; Blonnik pok.: 24.73 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo o smaku naturalnym z ziarnami 80 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II SNI					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 400 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(l) 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PD					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
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 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2415.40 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2254.87 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2148.07 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2256.55 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 6.88 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: 2291.35 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 320.93 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2298.87 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szyonka drobowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Arbuz 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		
Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Dżem 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 50 g ( <b>MLE</b> )	Kalafor gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Szyonka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 117.29 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2408.04 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2271.04 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2410.50 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 111.72 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2336.48 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2226.27 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2475.50 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 118.01 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2420.82 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony y. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twaróg półtłusty 80g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	
		II ŚN			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
2024-07-13 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (l) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (l) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (l) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (l) 400 ml (MLE, SEL, SEJ.) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (l) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)				
2024-07-13 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 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Ogórek świeży 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. 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z soczewicy (l) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Ogórek świeży 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) 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) 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) 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) 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)						
		Wartość energetyczna: 2504.63 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 300.84 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2168.54 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 87.18 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2223.26 kcal; Białko ogółem: 121.28 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2778.13 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 66.02 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2384.95 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 69.99 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2263.34 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 288.20 g; W tym cukry: 82.37 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2319.34 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pastaz z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt 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 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt 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) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pastaz z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pastaz z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II Śni			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
Obiad	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 (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 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* 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
	PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 50 g (SEL)	Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40g (SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	
	PN	Przeciwr owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przeciwr owocowo-warzywny 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;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g
II ŚN					Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kalaflor gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )				
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix салат 10 g		
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2254.31 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 331.70 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2189.57 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2082.77 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2124.74 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2463.80 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 339.26 g; W tym cukry: 48.52 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2299.66 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 353.83 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2389.57 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2248.57 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 338.62 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.03 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Pomidor 90g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Pomidor 90g Twarożek 80g ( <b>MLE</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 10g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Pomidor 90g Twarożek 80g ( <b>MLE</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 10g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 10g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g	Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ</b> .) Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> .) Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g
II ŚN					Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> .)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Surówka z kalarepy i jabłka () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Surówka z kalarepy i jabłka () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 120g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> .) Kasza jęczmienna/sypko 200g ( <b>GLU JECZ</b> .) Pieczeń rzymska wieprzowa 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> .) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> .) Cukinia pieczona z olejem * 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka Coleslaw b/c () 50g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> .)	Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) () 50g ( <b>GLU PSZ</b> .)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 90g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło 83% tł. 10g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> .) Masło 83% tł. 20g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Sałata lodowa 10g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> .)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2566.94 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2322.45 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 319.78 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2215.65 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2306.81 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.38 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: 2375.53 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2306.00 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 312.86 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2275.55 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 311.57 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 6.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowaliskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mandarynka 2 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mandarynka 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mandarynka 2 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	
	II Szt				Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, margaryna 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )			
2024-07-17 środa	Obiad	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Salatka szwedzka ( ) 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Salatka szwedzka ( ) 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowka ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafor gotowany* 50 g			
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo wierzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Twaróg półtłusty 80g ( <b>MLE</b> )	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2554.02 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2449.35 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2327.55 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2907.78 kcal; Białko ogółem: 158.75 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 378.35 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2362.14 kcal; Białko ogółem: 125.80 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2700.09 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 372.29 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2657.58 kcal; Białko ogółem: 146.79 g; Tłuszcz: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2478.35 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; W tym cukry: 87.12 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.53 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (MLE) Pomidor 90 g
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Lazanki z kapusta i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banana 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka szwedzka b/c ( ) 50 g (GOR.)	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.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Salata 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) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( _może zawierać: MLE.)				Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( _może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2599.53 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2434.38 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2327.58 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2675.77 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 386.83 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2703.54 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 345.61 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 45.03 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2453.95 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2451.34 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 74.61 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2387.48 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 68.45 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.48 g;

2024-07-18 czwartek

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2024-07-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wiewprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> )
		II ŚN				Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarog 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 80 g ( <u>MLE</u> ) 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 Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50g ( <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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 80 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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 50g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z zieleni 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 SNI					Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 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> .)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Mizena 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Mizena 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny (l) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (l) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane (l) 200 g Potrawka drobiowa (l) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> .) Sos własny (l) 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			
Kolejnia	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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Salata 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> ) Pierś 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> ) Pierś 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g 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> ) Pierś 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g 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> ) Pierś 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: 270.92 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,