

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <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 Sałata 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 Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 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> ) 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 Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 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 80 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 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 50 g ( <b>GLU PSZ</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 Sałata 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 Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 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> ) 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 Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					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 kukinią 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 kukinią 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 kukinią 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 kukinią 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 kukinią 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 kukinią 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					Sałata z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych krolewski* 50 g		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers 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 Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )				Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE</b> )		
	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 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-03 wtorek	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Miod (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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem ( ) 200 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 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	Szczawiowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bitka 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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 gotowane ( ) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	
	PN				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2320.54 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.08 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2365.36 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2353.79 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2380.67 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2400.16 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonna wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ,może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c ( ) 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanzu b/c ( ) 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 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 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 ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz szczebiński 80 g (RYB, SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek świeży 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU,PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU,PSZ, GLU ZYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2507.89 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 95.76 g; Kw. tł. nasy.: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2274.54 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 314.60 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2286.92 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2512.06 kcal; Białko ogółem: 115.64 g; Tłuszcz: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 52.17 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2340.28 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 50.41 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2235.76 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 69.18 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2352.54 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Nisko tłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/nisko tłuszczowa	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 topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
II SN					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PD					Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2425.40 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 84.66 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2266.55 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2281.09 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2228.46 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 322.73 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2308.87 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-06 piątek	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> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Arbuz 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		
2024-09-06 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 50 g ( <b>MLE</b> )	Kalafior gotowany* 50 g		
2024-09-06 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2574.64 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2350.53 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2489.98 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 110.63 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2415.96 kcal; Białko ogółem: 124.21 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 38.20 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2305.75 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2554.98 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 347.24 g; W tym cukry: 116.92 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2500.31 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-07 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN			Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
2024-09-07 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
2024-09-07 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	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. 10 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2527.50 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 341.10 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2222.20 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2266.20 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2320.93 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; W tym cukry: 86.14 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2875.79 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 110.69 g; Kw. tł. nasy.: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2482.61 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2361.01 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 307.98 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2417.00 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II SN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL.</b> )	Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g ( <b>SEL.</b> )	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kielbasa wieszakowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2453.17 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 102.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 69.60 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2307.47 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2171.44 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2264.09 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 35.71 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2260.05 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2322.24 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2322.24 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 69.61 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.)
	II SN				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty białej ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Kalaifior gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)					
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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( , może zawierać: MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2272.33 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 332.95 g; W tym cukry: 65.82 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.75 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2481.82 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2422.58 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2265.07 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 339.70 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 5.71 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
2024-09-10 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka Colesław b/c () 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )	Buraczki poprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
2024-09-10 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g
		PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2426.94 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 348.59 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2332.45 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2225.65 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 74.02 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2316.81 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2464.78 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2385.53 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 343.32 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2316.00 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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
2024-09-11 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt. Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata 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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata 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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 1szt. 150 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata 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 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 100 g ( <b>GLU PSZ, JA, J</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 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		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <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 sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 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. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2737.51 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 97.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 369.72 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2632.83 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2991.95 kcal; Białko ogółem: 160.96 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2438.63 kcal; Białko ogółem: 127.11 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2779.57 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2845.75 kcal; Białko ogółem: 149.80 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2557.83 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mies wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )		
	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: 2725.34 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 45.86 g; Sól: 8.76 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ JAJ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, 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 Śliwka szt 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,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 pszenno-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> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <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 wieprzowa,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 Sałata zielona 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Sałata zielona 10 g Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )
	II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 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 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	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki 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 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 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 gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>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 30 g ( <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 Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <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 Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2600.47 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 356.93 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2505.78 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 364.51 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2423.10 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 111.80 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2468.62 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 369.94 g; W tym cukry: 111.93 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2466.32 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2474.55 kcal; Białko ogółem: 132.90 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2479.30 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; W tym cukry: 107.17 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2609.54 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 384.62 g; W tym cukry: 112.37 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Nisko tłuszczowa	KRK- BON Nisko tłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/nisko tłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE</b> ) Mix салат 10 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Gulasz z zołądków drobiowych ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wykwitnina z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka wykwitnina z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 50 g	Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata lodowa 10 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: 2553.28 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.90 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 76.34 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2400.59 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2384.07 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 340.59 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2481.68 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 334.77 g; W tym cukry: 51.89 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2420.16 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2418.87 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-15 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	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z pasztelem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany ( ) 200 g Potrawka drobiowa ( ) 200 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Sałata 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 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2436.94 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2158.56 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1944.76 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 276.75 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2025.43 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2324.93 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2100.15 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2137.91 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2120.71 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 18.56 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,