

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki 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 kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN				Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z 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	Dyniowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek ( ) z/c 150 g
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 Salata 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) 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> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 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 Salata 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: 2491.66 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2309.64 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 77.32 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2228.94 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 350.10 g; W tym cukry: 81.11 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2321.71 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 352.16 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2551.95 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2300.27 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2400.41 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2379.74 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 5.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-01 wtorek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>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 JECZ.</u>)</p>	<p>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 JECZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 JECZ.</u>)</p>	<p>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 JECZ.</u>)</p>	<p>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>) 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 Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>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 JECZ.</u>)</p>	<p>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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
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	<p>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>) Cwikła z chrzanem ( ) 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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>) Cwikła z chrzanem b/c ( ) 200 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolejnia	<p>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 kurzej 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</p>	<p>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 kurzej 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</p>	<p>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 kurzej 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</p>	<p>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>) Piersz delikatna z kurzej 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</p>	<p>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 kurzej 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</p>	<p>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>) Piersz delikatna z kurzej 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</p>	<p>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 kurzej 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</p>	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	<p>Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.17 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2353.54 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.65 g;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>	<p>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;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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 ( <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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>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> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Szynka piastowska-wędzónka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek z natką pietruszki 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 serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g ( <b>SEL</b> )			
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> ) Paprykarz szczeniński 80 g ( <b>RYB, SOJ</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 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 Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 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> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g ( <b>RYB</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2487.38 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2319.72 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2212.92 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2298.11 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 339.92 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2564.64 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.72 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-03 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, 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, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, GLU, JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziolami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, w edzony 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, ZYT, 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, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 400 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 400 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU, JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU,PSZ.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU,PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Sałatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) 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: 2545.13 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2218.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2326.84 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2288.74 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2361.64 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-04 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 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>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 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>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) 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>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, 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> )		
2024-10-04 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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) 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> ) 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
		PD				Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 50 g ( <b>MLE</b> )	Kalafior gotowany* 50 g		
2024-10-04 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, 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: 2643.45 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2509.18 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2473.05 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2612.50 kcal; Białko ogółem: 140.21 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; W tym cukry: 111.20 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2517.77 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2428.27 kcal; Białko ogółem: 135.75 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2576.63 kcal; Białko ogółem: 130.46 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 109.52 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2622.83 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.20 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 9.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 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> ) 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> )		
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 230 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* b/c 250 ml				
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
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 kiszony 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. 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 kiszony 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: 2520.30 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.82 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: 2868.59 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 110.65 g; Kw. tł. nasy.: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 10.04 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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
2024-10-06 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 kiełbasa 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 kiełbasa 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa 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 pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml ( <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 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> )	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 kiełbasa 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
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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-07 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		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	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 kiszzonej ( ) 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.)					
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i papryki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( , może zawierać: MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2257.18 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 329.44 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 6.75 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: 2466.67 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 337.00 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 8.29 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;



Jadłospis za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-08 wtorek	Sniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g	
		II SN			Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)			
2024-10-08 wtorek	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka Colesław b/c () 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Buraczki poprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (GLU PSZ)			
2024-10-08 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Przecier owocowy jablko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2567.68 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2374.77 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2267.97 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2605.52 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2427.85 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2327.87 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-09 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 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	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> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</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> ) Dyńia duszona z olejem 200 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g 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> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafior gotowany* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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 4 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2790.25 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 12.27 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: 2491.37 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 86.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.41 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 13.21 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-10 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> ) 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> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <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> ) Surowka 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> ) 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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g 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 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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>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> ) Pomidory 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 80 g Sliwki 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1 szt 1 szt Salata 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 ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 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> ) 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 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2684.98 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 356.07 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2560.01 kcal; Białko ogółem: 118.13 g; Tłuszcz: 74.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2523.88 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 367.97 g; W tym cukry: 109.56 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2569.39 kcal; Białko ogółem: 134.31 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 368.36 g; W tym cukry: 109.69 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2575.33 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g; W tym cukry: 108.01 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2710.32 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g; W tym cukry: 110.13 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-12 sobota	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, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</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 z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	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> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g 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> ) 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> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 90 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> ) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2024-10-12 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z ziołków 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	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 wykwitna z olejem 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			
2024-10-12 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędz. parzo. z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata 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 Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</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 Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) 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 Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata 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 Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 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: 2666.79 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 105.38 g; Kw. tł. nasy.: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 75.53 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2465.90 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 74.56 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2359.10 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2449.38 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2595.19 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2485.47 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2484.18 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 340.65 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2419.00 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 339.99 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 6.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 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	
2024-10-13 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> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>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> ) 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 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> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) 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 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> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>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. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> ) Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 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. 40 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		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 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 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 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* 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 Potrawka drobiowa ( ) 200 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 Potrawka drobiowa ( ) 200 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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 kurzej 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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 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 kurzej 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. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurzej 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	
		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.: 30.84 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,