

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka rodzinna-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II SN				Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 0,5 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )		
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalańior gotowany* 50 g		
Kolacja	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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Ogórek kiszony 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 mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</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, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 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, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) Szynka piastowska-wędzönka wieprzowa, wędzönka, parzönna z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2432.27 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2301.14 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 128.63 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2323.79 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 334.14 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2485.14 kcal; Białko ogółem: 143.87 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 375.20 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 7.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 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, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolejca	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> ) Galaretką drobiową z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiową z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiową z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Galaretką drobiową z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiową z udzka kurczaka () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2109.98 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2075.86 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2058.36 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2143.97 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2233.72 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 41.82 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2251.49 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 316.01 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2276.19 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 69.16 g; Błonnik pok.: 41.72 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1977.45 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 294.55 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte ( ) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) ( ) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka ( ) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos jarzynowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g (GLUPSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2997.05 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; W tym cukry: 144.86 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2570.26 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2507.01 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2259.88 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2608.47 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-14 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <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 na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN						Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z cukini z kiełbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD						Sok pomidorowy 200 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata lodowa 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2508.31 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 333.49 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2205.58 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2243.96 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 49.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2371.25 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 53.59 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2351.37 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 362.79 g; W tym cukry: 57.25 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2534.76 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 388.36 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2356.38 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; W tym cukry: 77.55 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 5.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-15 piątek	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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Śliwka szt 2 szt Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata lodowa 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 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata lodowa 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 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Śliwka szt 2 szt Papryka świeża 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
2024-11-15 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Pieczeni z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Salatka szwedzka b/c ( ) 50 g ( <b>GOR</b> )	Warzywa po grecku ( ) 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )		
2024-11-15 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <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> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) 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. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, 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> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2678.42 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Tłuszcz: 89.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 364.46 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2460.67 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2424.54 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 342.26 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 143.26 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2553.66 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 2481.26 kcal; Białko ogółem: 138.92 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2577.29 kcal; Białko ogółem: 139.01 g; Tłuszcz: 76.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; W tym cukry: 56.82 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2574.32 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 91.50 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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> ) Paszтет z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata lodowa 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 80 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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 mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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> ) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej- 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 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> )
II SN					Kanapka z szynką i sałatą ( chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlna 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Wątrołka drobiowo smażona z cebulką 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )							
	Wartość energetyczna: 3097.85 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 143.83 g; Kw. tł. nasy.: 55.08 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2478.05 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 328.71 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2359.37 kcal; Białko ogółem: 112.20 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 326.88 g; W tym cukry: 77.95 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2449.71 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2676.45 kcal; Białko ogółem: 122.56 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.58 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2513.96 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 347.54 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2827.27 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 98.40 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 76.73 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2510.17 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 6.76 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</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> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wedlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, 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 wielowarzywna z olejem () 200 g ( <b>SEL.</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 Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i marchwi 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 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarózek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2738.74 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2460.35 kcal; Białko ogółem: 131.96 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2017.15 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 268.85 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2590.84 kcal; Białko ogółem: 159.22 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2627.19 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 97.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.66 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2425.87 kcal; Białko ogółem: 136.50 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 44.72 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2978.29 kcal; Białko ogółem: 164.84 g; Tłuszcz: 108.94 g; Kw. tł. nasy.: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2333.18 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-18 poniedziałek	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 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata lodowa 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 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JA.J.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Kolejca	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> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )								
	Wartość energetyczna: 2371.16 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2210.35 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2572.93 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2557.38 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2932.19 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2345.01 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.52 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) 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> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 90 g Salata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) 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> ) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g
		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, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> )	
2024-11-19 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 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 wielowarzywna z olejem b/c ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )	Brokuł gotowany* 50 g	
2024-11-19 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb Graham 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2279.82 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2306.52 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2233.72 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2460.87 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2388.90 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2607.13 kcal; Białko ogółem: 128.47 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2384.52 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
2024-11-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
2024-11-20 środa	Kolacja	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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</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> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )						
	Wartość energetyczna: 2649.58 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 96.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 360.44 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2382.53 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2275.73 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2482.08 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2403.75 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2744.13 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 417.08 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2622.08 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 393.14 g; W tym cukry: 68.38 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2426.53 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 5.94 g;	

Jadłospis za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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
2024-11-21 czwartek	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
						Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wp ( ) 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surowka z rzepy białej i jabłka z olejem( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński (-) -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
						Sałatka szwedzka b/c ( ) 50 g (GOR.)	Brokol gotowany* 50 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix 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, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli ( ) 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
PN	Wartość energetyczna: 2860.05 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2386.20 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2279.40 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 58.54 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2660.17 kcal; Białko ogółem: 135.96 g; Tłuszcz: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 384.30 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2882.63 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2388.05 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2650.97 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2430.20 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 58.68 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 7.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-22 piątek	Sniadanie	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> ) Pomidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>GLUPSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
2024-11-22 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surowka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				
2024-11-22 piątek	Kolacja	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <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 jaj z natką pietruszki -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłoncie niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
		BN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )			Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2697.06 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2374.76 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2267.96 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g; W tym cukry: 106.66 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2424.38 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 106.38 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2431.16 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2341.71 kcal; Białko ogółem: 122.97 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2579.61 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2522.90 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g; W tym cukry: 106.82 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 7.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-23 sobota	Sniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2024-11-23 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <b>SEL.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Surówka z selera i jabłką z olejem () b/c 50 g ( <b>SEL.</b> )	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
2024-11-23 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE.</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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, 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.</b> ) 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, 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.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 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.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 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.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )						
		Wartość energetyczna: 2734.93 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 104.57 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2373.60 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2315.29 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 85.18 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2423.83 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2502.37 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2683.05 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 395.63 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2524.40 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 6.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 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	
2024-11-24 niedziela	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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 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. 10 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 mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> )
	II SN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Kolacja	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> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2352.46 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2284.31 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 89.98 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2252.91 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2330.25 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2448.72 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2518.12 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2454.75 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2339.15 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 83.99 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.31 g;	



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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