

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
Kolejca	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ. może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2309.54 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2188.55 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2149.05 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2234.24 kcal; Białko ogółem: 118.36 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2239.51 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 42.69 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2241.68 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2337.66 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 372.81 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 42.56 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2149.05 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-10 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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 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 JĘCZ.</u>)	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 80 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 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 JĘCZ.</u>)	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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				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	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Dymna duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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. 20 g (<u>MLE</u>) Galaretki drobiowa z udźca 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 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>) Galaretki drobiowa z udźca 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 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>) Galaretki drobiowa z udźca 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 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>) Galaretki drobiowa z udźca 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 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.o smaku naturalnym z ziolami 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 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 homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2254.78 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2328.23 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2221.43 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 318.94 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2300.95 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2368.12 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2414.56 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2513.75 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2140.52 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 6.32 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej 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 Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata 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 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurzej 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Salatka 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 (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, 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.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) 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.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) 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.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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.) 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.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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: 435.03 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN					Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		
2024-12-12 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż na sytko 200 g Leczo z cukini z kielbasa 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD					Sok pomidorowy 200 ml		
2024-12-12 czwartek	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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2521.25 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2288.40 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2181.60 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2293.66 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2344.08 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2327.39 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2584.46 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2332.40 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 4.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-13 piątek	Śniadanie	Platki pszenne 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne 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 homo. naturalny 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszena 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
2024-12-13 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem (l) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (l) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Sałatka szwedzka b/c (l) 50 g (GOR)	Warzywa po grecku (l) 50 g (GLU PSZ, SEL)		
2024-12-13 piątek	Kolacja	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) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		FN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2641.28 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 356.29 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 11.54 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: 2516.52 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 13.76 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet 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 Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, wędlina 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 70g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
2024-12-14 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy-dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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			
2024-12-14 sobota	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>) 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 Salata 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Musztarda 20 g (<u>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. 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 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>) 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 Salata zielona 10 g
		PN				Przecier owocowo-warzywny jabłko-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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarożkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
2024-12-15 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE, SEL.) 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 (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 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 (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50 g	
2024-12-15 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i sionecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i sionecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata 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: 348.14 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarówek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JA.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Kalafor gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 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.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)							
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Rzodkiew biała 90g Sałata zielona 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Rzodkiew biała 90g Sałata lodowa 10g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g
		II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	
Obiad	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50g (SEL.)	Brokuł gotowany* 50g			
Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Pomidor 90g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Twaróg półtłusty 80g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg półtłusty 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Twaróg półtłusty 80g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Pomidor 90g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twarożek 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Twaróg półtłusty 80g (MLE.) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2211.07 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2237.77 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2164.97 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2241.73 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2392.12 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2320.15 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2524.63 kcal; Białko ogółem: 125.11 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 364.53 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2315.77 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-18 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2024-12-18 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
2024-12-18 środa	Kolaćka	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) Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	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.: 34.22 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 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 dębowa 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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 dębowa 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. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa 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	
		II ŚN				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.)		
2024-12-19 czwartek	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.) Surówka 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	
		PD			Salatka szwedzka b/c () 50 g (GOR.)	Brokuł gotowany* 50 g			
2024-12-19 czwartek	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 салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś 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 салат 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.) Pierś 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 салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix салат 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.) Pierś 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 салат 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.) Pierś 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 салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś 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 салат 10 g	
		FN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		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: 77.71 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-20 piątek	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>) Powidła 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 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 JĘCZ.</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>) 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 JĘCZ.</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>) 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, 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 JĘCZ.</u>)
		II ŚN				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 70g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
2024-12-20 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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						
2024-12-20 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce 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. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g 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 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g 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. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
		PN	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>)
	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: 64.67 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: 361.16 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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU PSZ.) Ser żółty 40g (MLE) Ketchup 20g (SEL.) Sałata lodowa 10g Pomidor 90g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 80g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 20g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Twarożek 80g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70g (GLU PSZ.) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE) Pomidor 90g Sałata lodowa 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 230g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Potrawka drobiowa z warzywami () 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Ogórek kiszony 90g Sałata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Ogórek kiszony 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40g Serek naturalny Bieluch 80g (MLE) Sałata zielona 10g Pomidor 90g	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)						
	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 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 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	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (MLE)
		II ŚN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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,