

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serrek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN				Kanapka z szynką i salata (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, salata 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )			
Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2463.26 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2281.24 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2293.31 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2522.15 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2372.01 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g ( <u>MLE, SOZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE</u> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2491.03 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2523.51 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 335.91 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2508.22 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2558.31 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy ( ) 100 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Surówka z marchwi z olejem ( ) 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 50 g (SEL.)		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny ( ) 80 g (RYB.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2559.04 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 333.69 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2391.39 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 352.25 g; W tym cukry: 98.44 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2284.59 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 99.50 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2366.44 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 99.74 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2574.17 kcal; Białko ogółem: 118.88 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 38.11 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2348.13 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2326.80 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 318.49 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2435.39 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 354.55 g; W tym cukry: 99.64 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-20 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobiony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		
2025-03-20 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2025-03-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2545.13 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2218.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2326.84 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2288.74 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2361.64 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 160 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Jabłko 1 szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		
2025-03-21 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. ( ) 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 50 g ( <b>MLE</b> )	Kalafior gotowany* 50 g			
2025-03-21 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 90 g	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2676.08 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 115.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2541.81 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 114.82 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2505.68 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 363.44 g; W tym cukry: 115.60 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2645.13 kcal; Białko ogółem: 139.42 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 366.52 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2550.41 kcal; Białko ogółem: 129.41 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; W tym cukry: 46.21 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2460.90 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2609.26 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 353.41 g; W tym cukry: 116.65 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2655.46 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 115.89 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II SN				Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy ( ) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )							
	Wartość energetyczna: 2470.18 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2180.74 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2224.74 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2830.47 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2441.15 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2319.55 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2375.54 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )		
2025-03-23 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Slupki z marchewki 50 g	Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g		
2025-03-23 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salami kiełbasa wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40 g ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2442.77 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2302.16 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 296.86 g; W tym cukry: 70.71 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2166.13 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2386.25 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 96.48 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; W tym cukry: 32.70 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2269.19 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 291.36 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2254.75 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2316.93 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona z dod. wody, białka wp 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
2025-03-24 poniedziałek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2337.75 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2274.85 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2168.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2307.84 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2490.88 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2318.85 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
		II SN				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sałata z pomidorów i koperku 50 g	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2565.55 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2355.83 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2249.03 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 89.83 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2340.19 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2553.73 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2408.91 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 363.73 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2339.38 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2308.93 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> )		
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Dymia duszona z marchewką * 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Kalafior gotowany* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g 4 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
PI		Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2933.62 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 104.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 404.56 g; W tym cukry: 142.44 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2783.86 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 408.53 g; W tym cukry: 147.93 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2558.06 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 66.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 381.78 g; W tym cukry: 125.14 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 3146.35 kcal; Białko ogółem: 161.89 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 441.35 g; W tym cukry: 126.55 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2450.39 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2790.60 kcal; Białko ogółem: 140.57 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 395.42 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 3000.15 kcal; Białko ogółem: 150.73 g; Tłuszcz: 95.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 147.24 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2708.86 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.23 g; Węglowodany ogółem: 381.98 g; W tym cukry: 125.28 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c ( ) 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 230 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) (z mięsa wieprzowego) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 50 g	Marchew gotowana plastry 50 g			
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z ciecierzycy ( ) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana plastry 90 g Mix sałat 10 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2630.38 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2465.23 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 84.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2358.43 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2706.62 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2736.79 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2484.80 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 341.32 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2482.19 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2418.33 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		
2025-03-28 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surowka z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa z kapusty kiszonej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2025-03-28 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
		Wartość energetyczna: 2768.34 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2627.77 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2591.64 kcal; Białko ogółem: 126.81 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 380.11 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2637.15 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 380.50 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2557.09 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2565.99 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2601.29 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2778.08 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 395.19 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g ( <b>GLU PSZ, K.</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Serek naturalny Bieluch 80 g ( <b>MLE, SEL, GOR.</b> ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz z zołądków drobiowych ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka wykwitlna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surowka wykwitlna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surowka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 50 g	Marchew gotowana z olejem ( ) 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2656.39 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.50 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2348.70 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2552.39 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2473.78 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.60 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 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	
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z pasztelem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE.</b> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane ( ) 200 g Schab gotowany ( ) 200 g Potrawka drobiowa ( ) 200 g ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Sos własny ( ) 100 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLUPSZ.</b> ) Masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2436.97 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2158.59 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2051.79 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 298.16 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2129.13 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2100.18 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2241.61 kcal; Białko ogółem: 129.22 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2227.75 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 5.93 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,