

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-19, poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Surówka z pora i jabłka () 200 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1788.41 kcal; Białko ogółem: 68.39 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1786.85 kcal; Białko ogółem: 72.08 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 39.29 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1852.60 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 80 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 70 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Kolacja	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. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Rogal maślaný 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE</u> ) Rogal maślaný 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
		Wartość energetyczna: 2570.95 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 365.85 g; W tym cukry: 93.86 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2723.12 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 397.97 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-21 środa	Śniadanie	Bulka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor 80 g Arbuz 150 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor 80 g Arbuz 150 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Pomidor 80 g Arbuz 150 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2389.73 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2218.03 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 86.96 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2094.43 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 7.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-22 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek świeży 80 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Ogórek świeży 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Leczo z cukini z kielbasą 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Leczo z drobiem-dieta () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )		
	Wartość energetyczna: 2623.56 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 371.59 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2073.13 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2490.30 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 124.01 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-23 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sliwka 120 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sliwka 120 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 15 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2080.63 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 124.09 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2139.57 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 316.16 g; W tym cukry: 110.60 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 6.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-24 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1 szt. 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Banan 1 szt. 1 szt
	II SN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	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. 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ketchup 30 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2889.27 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 402.97 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2241.34 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2596.00 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 407.54 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 37.82 g; Sól: 10.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-25 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
		Wartość energetyczna: 2202.39 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 96.71 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2144.67 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2135.24 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Pomidor 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )		
	Wartość energetyczna: 2277.86 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2133.40 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2222.07 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 370.44 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 7.56 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g                      Papryka świeża 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Salata zielona 20 g                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g                      Papryka świeża 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Salata zielona 20 g                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 55 g                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      ziemniaki młode gotowane () 200 g                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      ziemniaki młode gotowane () 200 g                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)                      ziemniaki młode gotowane () 200 g                      Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)                      Marchew gotowana z olejem () 200 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g                      Salata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa b/c 250 ml                      Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g                      Salata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną                      Cateringowa z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>)                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 15 g                      Salata zielona 20 g                      Pomidor 80 g</p>
PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)                      Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)                      Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)                      Rogal maślane 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2419.12 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 8.41 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2069.33 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 7.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2438.79 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 94.97 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.49 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-28 środa	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Rukola 10 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 55 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2439.96 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2338.40 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 330.11 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.22 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 353.53 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 9.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
	Kolacja	Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )	
	PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-malina-burak 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )			
	Wartość energetyczna: 2786.49 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 105.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 368.83 g; W tym cukry: 101.95 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2555.28 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2411.39 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 349.02 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.48 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-30 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Nektarynka 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )
	II SN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbatniki Be Be 14g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g
	PN		Wafle ryżowe 20 g Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2328.46 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; Węglowodany ogółem: 297.40 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2295.04 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; W tym cukry: 100.28 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-08-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ketchup 30 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 55 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Serek naturalny Bieluch 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2665.70 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 361.32 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2212.64 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2428.80 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 378.26 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos tatarski 30 ml ( <u>JAJ, GOR, S02,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	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. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )
	Wartość energetyczna: 2322.97 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2001.17 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2271.89 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 78.08 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 8.06 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,