

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )
	II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 15 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2311.03 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2116.02 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 34.79 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2137.92 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 74.67 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 4.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-14 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek świeży 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Szczawiowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cwikła z chrzanem () 200 g ( <u>MLE.</u> , <u>SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u> ) Sałatka 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	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <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> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <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.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło 83% tł. 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2492.52 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2552.35 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 87.46 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 200 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2118.99 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2159.69 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2164.44 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-16 czwartek	Śniadanie	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )	Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE. GLU OW.</b> )
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 440 g ( <b>SEL. GLU JĘCZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Wafle ryżowe 20 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )
		Wartość energetyczna: 2818.86 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 407.89 g; W tym cukry: 121.03 g; Błonnik pok.: 38.69 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2325.93 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 40.18 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2897.86 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 425.54 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 7.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-17 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g ( <b>SEL.</b> ) 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 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 15 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 15 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 15 g ( <b>SOJ.</b> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2340.44 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 117.31 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2131.35 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 115.36 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 6.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</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 150 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 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2632.73 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 102.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 352.51 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2285.14 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 61.22 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 89.20 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sos tatarski 30 ml ( <b>JAJ, GOR, S02.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec drobiowy 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		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml	
	Kolacja	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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> )
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2395.13 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.91 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2293.73 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2329.45 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 6.72 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-20 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g	Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g
	II ŚN	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 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	Solferino () 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
	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 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2066.14 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 52.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2012.16 kcal; Białko ogółem: 65.81 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.07 g;	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-21 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 80 g Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wołowy - dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) 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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek świeży 90 g Roszponka 10 g	Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
		Wartość energetyczna: 2441.12 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2090.26 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2383.40 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 367.25 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-22 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Mieszanka studencka 30 g ( <b>OZI, ORZ.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka () 200 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dyńia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) 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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g	Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2297.80 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2057.44 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; W tym cukry: 51.55 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2283.28 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 440 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinką i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 90 g Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <b>MLE.</b> ) Rukola 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
		Wartość energetyczna: 2800.86 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 100.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 383.78 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2552.64 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 98.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 55.20 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2574.34 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 106.89 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-24 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 15 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2166.80 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2138.66 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 79.09 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2267.45 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 6.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kečhup 30 g ( <b>SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 55 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 55 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych() 150 g ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Surówka wykwitna 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 JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2582.75 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 2066.68 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2340.61 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 10.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- KCR Podstawowa	KRK- KCR Cukrzycowa	KRK- KCR Łatwo strawna
2024-05-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> )
	II ŚN	Mandarynka 150 g		Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mizéria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mizéria 200 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	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. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło 83% tł. 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rukola 10 g Pomidor 90 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt ( <b>może zawierać: MLE.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2264.41 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2081.25 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2195.05 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 100.60 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 7.50 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,