

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser ek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD			Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafor gotowany* 50 g		
	Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)					
	Wartość energetyczna: 2306.80 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2185.81 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 80.20 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2146.31 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2231.50 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; W tym cukry: 76.24 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2220.82 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 39.72 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2334.92 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 370.78 g; W tym cukry: 81.42 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2146.31 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 11.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Salata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dyńa duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Galaretk drobiowa z udzka kurczaka () 100 g (SEL) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)							
	Wartość energetyczna: 2266.02 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2339.47 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2232.67 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2312.19 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2379.36 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2425.80 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2524.99 kcal; Białko ogółem: 142.96 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 369.71 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2151.76 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 5.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-02-05 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2997.05 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 89.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; W tym cukry: 144.86 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2570.26 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 404.89 g; W tym cukry: 142.12 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2507.01 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 408.45 g; W tym cukry: 125.18 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2448.53 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2259.88 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2608.47 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 435.03 g; W tym cukry: 108.56 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2463.46 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 406.99 g; W tym cukry: 143.18 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-06 czwartek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko 200 g Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GÓR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sok pomidorowy 200 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GÓR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2533.72 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 343.06 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2300.87 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 87.23 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2194.07 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2306.12 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2356.54 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 335.69 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2339.86 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2596.92 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; Węglowodany ogółem: 389.24 g; W tym cukry: 87.63 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2344.87 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 5.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN				Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)		
2025-02-07 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (RYB) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sałatką z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD				Sałatką szwedzka b/c () 50 g (GOR)	Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL)	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2635.24 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2454.63 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2418.50 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2423.99 kcal; Białko ogółem: 143.38 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2510.48 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2475.22 kcal; Białko ogółem: 138.97 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2569.13 kcal; Białko ogółem: 139.13 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; W tym cukry: 55.28 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2568.28 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 348.41 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 9.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca		
2025-02-08 sobota	II SN	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 80 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
							Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlna 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2025-02-08 sobota	PD	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
							Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
2025-02-08 sobota	PN	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ) Ser żółty 40 g (MLE) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
							Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
			Wartość energetyczna: 3095.45 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 143.69 g; Kw. tł. nasy.: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2478.70 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2360.02 kcal; Białko ogółem: 113.53 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2455.05 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2677.10 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2514.61 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2832.61 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 378.28 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2510.82 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; Węglowodany ogółem: 327.80 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 80 g Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)		
2025-02-09 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 50 g (SEL)	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
2025-02-09 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twaróg 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2750.83 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 112.15 g; Kw. tł. nasy.: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2472.44 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 84.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2032.31 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 269.45 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2618.57 kcal; Białko ogółem: 164.51 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2639.29 kcal; Białko ogółem: 143.65 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 45.17 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 37.11 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2437.97 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 45.60 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3006.02 kcal; Białko ogółem: 170.13 g; Tłuszcz: 109.65 g; Kw. tł. nasy.: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2345.27 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2371.16 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 79.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 338.03 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2210.35 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2194.45 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 72.92 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2572.93 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 50.35 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2557.38 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2932.19 kcal; Białko ogółem: 141.88 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 404.24 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2345.01 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 5.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Brokuł gotowany* 50 g			
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)							
	Wartość energetyczna: 2211.67 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 66.73 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2238.37 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2165.57 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 56.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2392.72 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 312.45 g; W tym cukry: 46.93 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2320.75 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2525.23 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2316.37 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 120 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2025-02-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			
2025-02-12 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2639.18 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 97.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 360.84 g; W tym cukry: 73.74 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2372.13 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g; W tym cukry: 71.05 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2265.33 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2393.35 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 349.38 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2733.73 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 417.48 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2611.68 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 70.18 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2416.13 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 6.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 230 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron peinoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 230 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński (-)dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Salatka szwedzka b/c () 50 g (GOR)	Brokol gotowany* 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2860.05 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.78 g; Węglowodany ogółem: 349.75 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2389.22 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2282.42 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2663.20 kcal; Białko ogółem: 135.89 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 384.17 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2882.63 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2391.08 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2654.00 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2433.22 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 8.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-14 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pomidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II SN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
2025-02-14 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				
2025-02-14 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
		BN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2697.06 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 95.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 361.82 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2364.36 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 340.60 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2413.98 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2420.76 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; Węglowodany ogółem: 314.36 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2331.31 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2579.61 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 361.16 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2512.50 kcal; Białko ogółem: 112.67 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 355.20 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 7.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
2025-02-15 sobota	<p>Śniadanie</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml</p>
II SN					Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
PD					Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
Kolejca	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g</p>	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2724.53 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 371.43 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2346.23 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 85.00 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2363.20 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 364.98 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2304.89 kcal; Białko ogółem: 111.79 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 350.05 g; W tym cukry: 86.98 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2413.43 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 336.76 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2491.97 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2672.65 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 396.03 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2514.00 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 365.18 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-02-16 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekem z/c. 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c. 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c. 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)
		II SN				Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
2025-02-16 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD				Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
2025-02-16 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2347.06 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g; W tym cukry: 91.31 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2278.91 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2247.51 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 101.10 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2326.98 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 329.31 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2443.32 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2451.48 kcal; Białko ogółem: 126.64 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2333.75 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 332.13 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 10.30 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,