

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT)
II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 25g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)
PD								
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2463.26 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2281.24 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 63.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 64.12 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2200.54 kcal; Białko ogółem: 105.64 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2293.31 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2522.15 kcal; Białko ogółem: 112.86 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 342.84 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2372.01 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 7.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 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) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 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) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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 niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 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) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadanej. 40 g Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2332.88 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.08 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2365.36 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2353.54 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2380.67 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2400.16 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2285.98 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
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 (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 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 z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL)			
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczebiński 80 g (RYB, SOJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Ogórek kiszony 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 5 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Mix sałat 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) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (RYB) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2487.38 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 13.75 g;	Wartość energetyczna: 2319.72 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 332.59 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2212.92 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2298.11 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2564.64 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 98.63 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 14.19 g;	Wartość energetyczna: 2351.46 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2258.48 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 298.96 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2363.72 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Piersz gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekkiem 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>)		
2025-01-23 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
2025-01-23 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2545.13 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 85.37 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2325.15 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g; W tym cukry: 85.72 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2218.35 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2326.84 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2341.38 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2288.74 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2361.64 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 85.94 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2369.15 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 86.92 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-24 piątek	Sniadanie	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) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g	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) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE) 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) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Twarożek 80 g (MLE) 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) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (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) Twarożek 160 g (MLE) Dżem 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatką (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Surówka z rzepy białej i jabłka () 50 g (MLE)	Kalafor gotowany* 50 g			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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 b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Piersz 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 b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Piersz 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	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2638.45 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2504.18 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; W tym cukry: 108.51 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2468.05 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; W tym cukry: 109.29 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2607.50 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; W tym cukry: 112.02 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2512.77 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2423.27 kcal; Białko ogółem: 135.20 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2571.63 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 110.34 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2617.83 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-25 sobota	Sniadanie	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 sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g
		II SN			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)				
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Paszтет z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)						
	Wartość energetyczna: 2478.50 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2192.40 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2236.40 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 315.11 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2291.13 kcal; Białko ogółem: 123.31 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 316.66 g; W tym cukry: 78.82 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2838.79 kcal; Białko ogółem: 131.97 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 50.40 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2452.81 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 73.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2331.21 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2387.20 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Twarożek 80g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Twarożek 80g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jabłko pieczone 1szt 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80g (MLE.) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10g 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	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130g Szpinak gotowany z olejem* 200g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50g			
Kolekcja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 40g (SOJ, SEL, GOR.) Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20g (MLE.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40g Twarożek 80g (MLE.) Pomidor 90g Mix sałat 10g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2442.77 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2298.79 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 296.36 g; W tym cukry: 70.50 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2398.23 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 46.49 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 32.13 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2251.37 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2313.56 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 72.03 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-27 poniedziałek	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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 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. 20 g (MLE.) Szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2025-01-27 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)						
2025-01-27 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2268.97 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.75 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2478.46 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2430.42 kcal; Białko ogółem: 125.88 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Bulka 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) 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) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka 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) Salata zielona 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, MLE) 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka 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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (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) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka 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.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c. 250 ml Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g
	II SN				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Surówka Coleslaw b/c () 50 g (JAJ, MLE, GOR.)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (GLU PSZ)			
Kolejaja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 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, MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2567.68 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 71.16 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2374.77 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2267.97 kcal; Białko ogółem: 108.06 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2568.72 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2427.85 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 64.74 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2358.32 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 319.27 g; W tym cukry: 74.38 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2327.87 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sól: 6.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mandarynka 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II SN							
2025-01-29 środa	Obiad	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udzka 40g (GLU PSZ, JA, J) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 230 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafior gotowany* 50 g			
2025-01-29 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	
		PK	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2790.25 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 365.16 g; W tym cukry: 103.83 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2632.83 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 365.68 g; W tym cukry: 108.68 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2407.03 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2991.95 kcal; Białko ogółem: 160.96 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 398.01 g; W tym cukry: 87.09 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2449.37 kcal; Białko ogółem: 126.59 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2779.57 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2845.75 kcal; Białko ogółem: 149.80 g; Tłuszcz: 96.37 g; Kw. tł. nasy.: 44.63 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; W tym cukry: 107.78 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2557.83 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-01-30 czwartek	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c. 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z twarogkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2025-01-30 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pelinoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
2025-01-30 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 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.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,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 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2589.13 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g; W tym cukry: 108.18 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 324.72 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2317.18 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 326.82 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2665.37 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 387.23 g; W tym cukry: 79.23 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2695.54 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 46.66 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2443.55 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2440.94 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 6.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Pomidory sliwkowe 80 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Zacierka 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 80 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
Kolejnia	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (JAJ, GOR) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2694.58 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2554.01 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 109.77 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2517.88 kcal; Białko ogółem: 126.82 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 110.55 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2563.39 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2560.43 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 93.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 52.26 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2569.33 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 360.01 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2527.52 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 354.42 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2704.32 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 382.21 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ.) Ketchup 20 g (SEL.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	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 naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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, 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
		II SN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
2025-02-01 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z żołądków drobiowych() 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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 JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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 JECZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wykwintna 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 JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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 JECZ.) Potrawka drobiowa () 250 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka 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 JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
2025-02-01 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkami surowców wędz, parz, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 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. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata lodowa 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia-twaróg 120g 1 szt (MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2656.39 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.50 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2348.70 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2595.19 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 100.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2473.78 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.60 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 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	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.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziółami 80 g (MLE.) Szynka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN					Kanapka z pasztelem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztecik 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
PD					Jabłko 1 szt 1 szt			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 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. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś delikatna z kurczaka parzona produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2436.94 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2158.56 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 295.70 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 1944.76 kcal; Białko ogółem: 116.71 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 276.75 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2025.43 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 277.14 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2324.93 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2100.15 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2137.91 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 43.14 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2120.71 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 289.62 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 8.62 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,