

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żytni 60g, masło 5g, sałata 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2025-02-17 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 140 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g
		PD				Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g		
2025-02-17 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) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE, SEL, GOR) 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 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) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 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) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		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;	Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 344.70 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 5.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-18 wtorek	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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	ISN				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>)			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE, SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2478.43 kcal; Białko ogółem: 113.16 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.36 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2491.03 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 84.86 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2384.23 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2523.51 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 355.91 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2484.28 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 58.32 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2508.22 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 346.52 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2558.31 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; W tym cukry: 84.47 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2444.13 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ), 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Ser żółty 60 g (MLE), Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE), Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ), 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), 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 ŚN				Kanapka z serem żółtym i sałatą (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), Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL), 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), Marchew gotowana z olejem () 200 g 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 wielowarzywna 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)		
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), Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (RYB), 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 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 b/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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (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 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), 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	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
	FN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2484.04 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2316.39 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 332.45 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2209.59 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 334.55 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2291.44 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 336.64 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2561.31 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 98.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.74 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 14.01 g;	Wartość energetyczna: 2348.13 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 51.38 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2251.80 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2360.39 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 9.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-20 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>) Piers 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 makiem 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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers 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 makiem 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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers 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 makiem 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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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, MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers 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 makiem 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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana wędzona-produkt grubo rozdrobniony, drobiowy, parzony, wędzony, 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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 zieleni 80 g (<u>MLE</u>) Piers 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
2025-02-20 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* () 350 g (<u>SEL, GLU 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	
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
2025-02-20 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Salatka jarzynowa () 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>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Salatka 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Salatka 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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 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 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, MLE.) 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 dębowa 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, MLE.) 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 ŚN				Kanapka z szynką drobiową BM (chleb pszenno-żyty 60g, margaryna 5g, szynka BM 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
2025-02-21 piątek	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 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.)	Kalafior gotowany* 50 g			
2025-02-21 piątek	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, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) 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.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2641.82 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 90.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 109.86 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2507.55 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2471.42 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 351.55 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2610.87 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 112.24 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2516.15 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2426.64 kcal; Białko ogółem: 135.45 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2575.01 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2621.20 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 359.03 g; W tym cukry: 109.80 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-22 sobota	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	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. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II ŚN			Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki poprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)						
Kolaża	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona, z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)						
	Wartość energetyczna: 2470.18 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 90.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2180.74 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2224.74 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2279.47 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2830.47 kcal; Białko ogółem: 132.38 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2441.15 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 330.66 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2319.55 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2375.54 kcal; Białko ogółem: 118.60 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 79.25 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-24 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, MLE.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		II ŚN				Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż 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.) Ryż 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.) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryż 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.) Ryż 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.)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) 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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (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.) 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.) 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 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ.)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU, PSZ, JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2197.75 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2090.95 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2470.14 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 45.91 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2307.84 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 354.20 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2413.78 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2318.85 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 4.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN				Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałata (bulka pszena 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Surówka Coleslaw b/c () 50 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)			
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 10 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Mandarynka 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) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 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	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 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) Dymna duszona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Kalafior 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) Pasztet z blachy- drobiowo wierzlowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 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 Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix salat 10 g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2793.62 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; Węglowodany ogółem: 365.66 g; W tym cukry: 104.04 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2639.11 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; Węglowodany ogółem: 366.57 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2413.31 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 85.98 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3001.60 kcal; Białko ogółem: 162.45 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 399.39 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2455.64 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2785.85 kcal; Białko ogółem: 140.72 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2855.40 kcal; Białko ogółem: 151.29 g; Tłuszcz: 96.08 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 356.44 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2564.11 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-27 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Lazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 1 szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 50 g	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
	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>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-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 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-02-28 piątek	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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek 80 g (MLE,) Powidła śliwkowe 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 pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Dżem 80 g Twarożek 80 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek 80 g (MLE,) 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) 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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) 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- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Dżem 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
		II ŚN			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, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) 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 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	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)		
		Wartość energetyczna: 2691.24 kcal; Białko ogółem: 115.63 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 359.27 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2550.67 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 109.76 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2514.54 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 367.00 g; W tym cukry: 110.54 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2560.05 kcal; Białko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 367.39 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2557.09 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2565.99 kcal; Białko ogółem: 136.72 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2524.19 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 354.28 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2700.98 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 382.08 g; W tym cukry: 111.12 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 7.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-03-01 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	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 naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Filet złociasty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g
		II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
2025-03-01 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz z żołądków drobiowych() 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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			
2025-03-01 sobota	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata lodowa 10 g	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2656.39 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 105.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2455.50 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2348.70 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2438.98 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 354.25 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2552.39 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2475.07 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2473.78 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 341.05 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2408.60 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 340.39 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 6.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 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	
2025-03-02, 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. 20 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Sałata lodowa 10 g 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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. 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) 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 ziolami 80 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		II SN				Kanapka z pasztetem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, paszтет 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
2025-03-02, niedziela	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 () 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 Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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				
2025-03-02, niedziela	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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) 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.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2436.97 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 321.09 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2158.59 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 296.06 g; W tym cukry: 44.04 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1944.79 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 277.11 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2022.13 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2324.96 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2100.18 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2134.61 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2120.75 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 289.98 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 8.03 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,