

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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, twarózek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
	Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (RYB, SEL.) 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
PZ	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)		
	Wartość energetyczna: 2482.96 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 353.38 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2273.40 kcal; Białko ogółem: 89.22 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2233.90 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2319.09 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2207.40 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 310.21 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 13.51 g;	Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 53.78 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2422.51 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2233.90 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 8.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-04-29 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka 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>)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 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	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 naturalny Bieluch 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	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>) Serek naturalny Bieluch 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 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	Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) 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 naturalny Bieluch 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	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 naturalny Bieluch 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	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 naturalny Bieluch 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
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2357.00 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2435.20 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2328.40 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 326.86 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2406.29 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 65.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 74.21 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2470.34 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 299.92 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2511.54 kcal; Białko ogółem: 135.19 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2698.69 kcal; Białko ogółem: 146.80 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 375.14 g; W tym cukry: 72.11 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2237.50 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-04-30 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN				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	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 3000.43 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 445.53 g; W tym cukry: 145.07 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2573.63 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 405.38 g; W tym cukry: 142.34 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 407.48 g; W tym cukry: 143.40 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2513.75 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 409.44 g; W tym cukry: 125.61 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2451.91 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2263.26 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2615.21 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 436.03 g; W tym cukry: 108.99 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 407.48 g; W tym cukry: 143.40 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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	
2025-05-01 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						Sok pomidorowy 200 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
		Wartość energetyczna: 2458.47 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; W tym cukry: 84.50 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2344.10 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 336.46 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2349.35 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 89.36 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 2394.52 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2383.09 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2640.15 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 391.29 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2388.10 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (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,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Sałatka szwedzka b/c () 50 g (GOR,)	Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL,)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 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,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) 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 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g 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. 20 g (MLE,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2518.93 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2375.81 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 337.72 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2303.01 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2308.50 kcal; Białko ogółem: 136.85 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2329.73 kcal; Białko ogółem: 134.84 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 320.62 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2490.30 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2452.79 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 349.96 g; W tym cukry: 109.51 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 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>)
II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlina 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 3095.45 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 143.69 g; Kw. tł. nasy.: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2482.07 kcal; Białko ogółem: 110.42 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2363.39 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; W tym cukry: 78.09 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2461.79 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2680.48 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 97.72 g; Kw. tł. nasy.: 42.59 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2517.98 kcal; Białko ogółem: 120.43 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2839.35 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2514.19 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 6.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 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,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek fromaże naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 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,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Twaróg półtłusty 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II śN					Kanapka z twarozkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarozkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 50 g (SEL,)	Marchew gotowana plastry 50 g		
	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 i słonecznika z natką pietruszki 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,) Marchew gotowana plastry 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 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,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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,) Twarózek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 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,) Twarózek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka 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,) Twarózek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 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,) Sałata zielona 10 g Marchew gotowana plastry 90 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2846.55 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 112.28 g; Kw. tł. nasy.: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2583.75 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2143.62 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2721.55 kcal; Białko ogółem: 164.76 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 337.79 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2660.01 kcal; Białko ogółem: 144.17 g; Tłuszcz: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 319.88 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2474.27 kcal; Białko ogółem: 140.06 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 49.66 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 3109.00 kcal; Białko ogółem: 170.38 g; Tłuszcz: 109.35 g; Kw. tł. nasy.: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 378.75 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2443.14 kcal; Białko ogółem: 117.38 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 100.43 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>)	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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g
	II 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>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2295.76 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2134.94 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2119.04 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 338.85 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2099.17 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2497.52 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 36.33 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2481.97 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 379.79 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2856.79 kcal; Białko ogółem: 139.56 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 80.54 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2269.60 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) 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 lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) 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 lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) 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 80 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 lodowa 10 g Pomidor 90 g
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 i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 50 g (SEL.)	Brokuł gotowany* 50 g			
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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Buraczki gotowane plastry () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Buraczki gotowane plastry () 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry () 90 g
PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2345.30 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2372.01 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2299.21 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2379.34 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 347.84 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2425.35 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2662.24 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2450.01 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 345.22 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskośluszczowa	KRK- BON Niskośluszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskośluszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca	
2025-05-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 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>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN				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	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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 jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona 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 JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)							
Kolejacja	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2654.33 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2351.06 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2244.26 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2450.61 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 335.59 g; W tym cukry: 71.55 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2372.29 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 334.33 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2712.67 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 402.43 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2590.61 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 378.49 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2395.06 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 6.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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 Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN				Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróżek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 230 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński () -dieta 200 g (GLU PSZ, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD				Sałatką szwedzka b/c () 50 g (GOR,)	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	
	Wartość energetyczna: 2949.05 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 117.90 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 359.15 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2478.22 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2371.42 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2752.20 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 393.57 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2882.63 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.76 g; Węglowodany ogółem: 343.96 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2391.08 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 35.64 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2743.00 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 378.07 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2522.22 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 332.73 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 17.82 g; Sól: 6.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN					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	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</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>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2601.50 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 361.58 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2313.08 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2240.28 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2326.03 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 110.38 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2325.20 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 314.12 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2243.37 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2528.33 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 360.12 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 356.91 g; W tym cukry: 110.82 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

	KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzyca	KRK- BON Cukrzyca wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca
Śniadanie	Platki 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.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLUPSZ.) Ser żółty 40 g (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) 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.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLUPSZ.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pszena 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD				Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g (SEL.)	Marchew gotowana z olejem () 50 g			
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.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek kiszony 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2732.53 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 372.43 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 83.00 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2371.20 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2312.89 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2421.43 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 337.76 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2499.97 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 374.09 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2680.65 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.96 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2522.00 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; W tym cukry: 89.31 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 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
2025-05-11 niedziela	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) 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 Twarożek z koperkiem 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>)	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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2371.06 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 341.38 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2302.91 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 110.97 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2271.51 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 57.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 339.73 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2350.98 kcal; Białko ogółem: 126.11 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2443.32 kcal; Białko ogółem: 133.02 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2512.72 kcal; Białko ogółem: 134.88 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2475.48 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 372.80 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2357.75 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 343.13 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.30 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,