

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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							
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml							
	II SN					Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)									
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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									
	Kolejacja	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek świeży 90 g	Mix салат 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 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 50g (<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>) Ogórek świeży 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g	Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g							
	PN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2490.16 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 355.39 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.22 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: 2214.60 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 312.22 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 39.94 g; Sól: 11.97 g;		Wartość energetyczna: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-24 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 żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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 żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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 żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem 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 żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Szynkowa żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem 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. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem 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 żeberowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) 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 (<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>) Dymia 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>) Dymia 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>) Dymia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ</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>) Dymia 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>) Dymia 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>) Dymia 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>) Dymia 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 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	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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</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: 2364.20 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 78.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 63.52 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 6.54 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: 2477.54 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 301.94 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 7.67 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

		KRK- BON Podstawowa	KRK- BON Łatwo strawna	KRK- BON Niskotłuszczowa	KRK- BON Niskotłuszczowa, bogatobiałkowa	KRK- BON Cukrzycza	KRK- BON Cukrzycza wątrobowa/niskotłuszczowa	KRK- BON Bogatobiałkowa	KRK- BON Oszczędzająca		
2025-06-25 środa	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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>) Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>) 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 pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>) 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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	Płatki 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki 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>) 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	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udca 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 udca 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	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udca 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* b/c 250 ml	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udca 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	Gryskowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udca 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						Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g			
Kolacja	BN	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	
		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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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 JECZ.</u>)	Bulka 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 JECZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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 Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 JECZ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 JECZ.</u>)
	II ŚN						Kanapka z szynką i sałatą(chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) 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>GLU PSZ</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>GLU PSZ</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() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</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>GLU PSZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) 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>GLU PSZ</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>GLU PSZ</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>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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	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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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 Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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: 2465.67 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 8.66 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: 2401.72 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; W tym cukry: 65.81 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 7.13 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 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 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 50g (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 ,) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 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) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ ,) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (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 SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB ,) 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 ,) Szpinak 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 ,) Szpinak 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 ,) 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 ,) Szpinak 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) 120 g (RYB ,) Szpinak 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 ,) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (GOR ,)	Warzywa po greku () 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 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 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 80g (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 50g (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 ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ ,) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Twaróg półtłusty 80g (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 50g (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 z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 80g (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	
RN	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: 2556.13 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 363.03 g; W tym cukry: 116.77 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.15 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: 2421.92 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 306.42 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 11.41 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 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>) Bulka 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 lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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>)	Bulka 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 50g (<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 Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka 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 50g (<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 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>)	Bulka 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 śni					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 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			
Kolejca		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>) Bulka 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 ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 kielbasa 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 Bulka 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 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa 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 Bulka 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 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 Bulka 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 Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 3102.65 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 143.73 g; Kw. tł. nasy.: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 12.16 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: 2687.68 kcal; Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 97.75 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.65 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> .) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN								
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) 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 (<u>MLE, SEL.</u> .) 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 (<u>MLE, SEL.</u> .) 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 (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) 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	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u> .) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 50 g (<u>SEL.</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> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> .) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> .) Salata 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> .) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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 Salata 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 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> .) Twarówek 80 g (<u>MLE</u> .) Salata 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> .) 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> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> .) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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> .) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	RY	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2805.30 kcal; Białko ogółem: 126.99 g; Tłuszcz: 110.15 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 98.33 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2542.50 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2102.37 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2680.30 kcal; Białko ogółem: 164.39 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2618.76 kcal; Białko ogółem: 143.80 g; Tłuszcz: 95.97 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2433.02 kcal; Białko ogółem: 139.69 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3067.75 kcal; Białko ogółem: 170.01 g; Tłuszcz: 107.22 g; Kw. tł. nasy.: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 35.16 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2401.89 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 96.93 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-30 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 drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Szynkowa drobowa 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 drobowa 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 drobowa 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 50g (<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>) 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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: 2302.96 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 43.08 g; Węglowodany ogółem: 335.38 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.53 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: 2504.72 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 9.58 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: 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Sałata lodowa 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
	II SN						Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD						Surówka wielowarzynna z olejem b/c () 50 g (<u>SEL.</u>)	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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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 ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	RN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2311.04 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2337.75 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2264.95 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 63.45 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2345.08 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2391.09 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 84.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 312.25 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2319.12 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2627.98 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 383.08 g; W tym cukry: 61.91 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2415.75 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 63.59 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek 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 makiem 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>) 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 makiem 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>) 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 makiem 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 50g (<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 makiem 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 50g (<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 makiem 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>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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>)			
	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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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-wędłina 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-wędłina 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-wędłina 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 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-wędłina 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędłina 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-wędłina 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 jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2661.53 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 97.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.86 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: 2379.49 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 336.35 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 8.04 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek fromage z warzywami 80g-Górski przysmak 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp (I)-dieta 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 z mięsa wp (I)-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 z mięsa wp (I)-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 z mięsa wp (I)-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 z mięsa wp (I)-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 z mięsa wp (I)-dieta 230 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 z mięsa wp (I)-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 z mięsa wp (I)-dieta 200 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka szwedzka z olejem 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) Paszтет 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) Paszтет 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) 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) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Mix sałat 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	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: 2471.66 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 19.58 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2364.86 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 337.45 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2744.65 kcal; Białko ogółem: 134.38 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 399.22 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2896.62 kcal; Białko ogółem: 120.20 g; Tłuszcz: 120.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 43.91 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2384.51 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 332.21 g; W tym cukry: 37.33 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2735.45 kcal; Białko ogółem: 127.92 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 383.72 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2515.66 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-04	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekciem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE .)		
2025-07-04	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
2025-07-04	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Papryka świeża 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.) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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 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 70 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Twaróg półtłusty 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.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	RN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2603.92 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 370.54 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 7.09 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: 2330.92 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 323.94 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.71 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Płatki 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</u>) Salata 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki 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>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki 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. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kanapka z twarogiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u> .) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Buraczki podprawiane-drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 50 g (<u>SEL</u> .)	Marchew gotowana z olejem () 50 g		
	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>) Paszetki z białych- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 90 g Salata 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata 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 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2739.73 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; W tym cukry: 106.30 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 10.43 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: 2428.63 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.61 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 7.51 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 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Mix салат 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>) Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa 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 салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)	Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>)
	II ŚN					Kanapka z pasztetem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizerna 200 g (<u>MLE</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>) 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>) Mizerna 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizerna 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 40g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Salata 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 50g (<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>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb 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>) Salata 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 50g (<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>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) 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 Salata 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: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 102.79 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.17 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: 2409.22 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 12.63 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,