

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLUPSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalaflor gotowany* 50 g		
	Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 80 g (RYB, SEL.) Ogórek świeży 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 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, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
PN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2415.36 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 76.95 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2198.60 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 72.54 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2159.10 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2244.29 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; W tym cukry: 68.58 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2139.80 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g; W tym cukry: 58.15 g; Błonnik pok.: 38.55 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2164.14 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 54.66 g; Błonnik pok.: 29.94 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2347.71 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 73.75 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2159.10 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 8.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-22 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 SN					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>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
		Wartość energetyczna: 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 SN						Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiwka () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD						Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g			Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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>) Sałátka z pomidorów i koperku 90 g Mix sałat 10 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2925.63 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 426.83 g; W tym cukry: 145.95 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2498.83 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 386.68 g; W tym cukry: 143.22 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 144.28 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2438.95 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 390.74 g; W tym cukry: 126.49 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2377.11 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; W tym cukry: 50.64 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2188.46 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 315.47 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2540.41 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 417.33 g; W tym cukry: 109.87 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 388.78 g; W tym cukry: 144.28 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 6.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II 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>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami() 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>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		
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, 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 b/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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, 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 b/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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata jarzynowa z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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: 336.09 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) 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 (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>) 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 (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>) 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 (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)		
	Obiad	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sałatka szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR,</u>)	Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 50 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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 50 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 50 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 50 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 50 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 50 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 50 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2481.33 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 117.65 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; W tym cukry: 106.48 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2228.21 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 323.78 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2233.70 kcal; Białko ogółem: 135.84 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2347.12 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2254.93 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2415.50 kcal; Białko ogółem: 129.59 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 72.74 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2377.99 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 110.39 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Pasztet z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 80 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,) Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,)
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, masło 5g, sałata 5g, wędlina 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 200 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.,) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLU PSZ,) Ser żółty 40 g (MLE,) Musztarda 20 g (GOR,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Pomidor 90 g
	II ŚN					Kanapka z twaróżkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna z olejem () 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzynna 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 młode 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>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane () 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z seleria i marchwi z olejem () b/c 50 g (<u>SEL</u>)	Marchew gotowana plasty 50 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Twarózek 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Pasta z twarogu i siemienia 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g		
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt					Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2730.50 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 110.11 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 318.73 g; W tym cukry: 99.21 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2467.70 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2027.57 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2605.50 kcal; Białko ogółem: 163.38 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; W tym cukry: 95.23 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2543.96 kcal; Białko ogółem: 142.79 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2358.22 kcal; Białko ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 47.05 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2992.95 kcal; Białko ogółem: 169.00 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 353.22 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2327.09 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 323.64 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa 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 JĘCZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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.</u> , <u>MLE</u> .)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> , <u>MLE</u> .)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 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 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) 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	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: 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-29 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 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>) 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 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 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>) 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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 wielowarzywna 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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
	PD					Surówka wielowarzywna 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 kl 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 kl 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jajko gotowane kl 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 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 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twaróg półtłusty 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 Sałata zielona 10 g 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: 2236.24 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 59.65 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2262.95 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 318.34 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2270.28 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2244.32 kcal; Białko ogółem: 122.02 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2553.18 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 364.38 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2340.95 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-30 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 120 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ) Pieczeń ryńska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) 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 (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, 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 twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLUPSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 230 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLUPSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLUPSZ, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 230 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 200 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli () 70 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Paszтет z fasoli () 70 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Serek homo z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLUPSZ, 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Povidla śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
2025-08-02 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	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>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	BN	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2529.12 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 351.84 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2238.28 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 318.76 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2165.48 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2251.23 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 324.88 g; W tym cukry: 111.26 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2256.12 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2168.57 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2453.53 kcal; Białko ogółem: 123.95 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2349.76 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 338.21 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 6.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 40 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ketchup 20 g (SEL, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 80 g (MLE, GLUPSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN								
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 230 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD								
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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Ogórek świeży 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata 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; 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix sałat 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)
	II SN					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane () 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2262.16 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2228.11 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 111.85 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2196.71 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 57.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 112.98 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 125.10 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; W tym cukry: 113.31 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 131.85 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2437.92 kcal; Białko ogółem: 133.87 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 338.12 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2400.68 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.95 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 27.95 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,