

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 80 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ., może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II SN					Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 0,5 szt (GLU, PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU, PSZ, MLE.)		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g z tofu dieta* 200 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos koperkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 50 g	Kalafior gotowany* 50 g		
	Kolacja	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) 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.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 90 g	Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, 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 i ryby got.(morszczuk) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g
	RN		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		Rogal maślany 50g. 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2345.80 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 329.35 g; W tym cukry: 70.72 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2200.46 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2161.35 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2246.54 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 320.82 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2136.82 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 289.45 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2166.39 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 48.80 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2349.57 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2161.35 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 318.60 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	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 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 JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa 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 JECZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Szynkowa dębowa 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					Kanapka z twarogkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dynia duszona* z marchewką 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Galaretk drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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: 2335.52 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 298.34 g; W tym cukry: 63.39 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2404.38 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2297.58 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 316.59 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 73.92 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2448.86 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 87.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2480.72 kcal; Białko ogółem: 133.89 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2667.87 kcal; Białko ogółem: 145.50 g; Tłuszcz: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2206.68 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 5.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) 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 (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 (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	Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Kotlet mielony drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki gotowane drobno tarte 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Zupa z soczewicy i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 50 g	Brokuł gotowany* 50 g		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 20 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło 83% tł. 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 90 g Mix salat 10 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2867.04 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 414.64 g; W tym cukry: 139.10 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2482.64 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 384.43 g; W tym cukry: 137.06 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 138.12 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2419.39 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 387.99 g; W tym cukry: 120.12 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2317.49 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2172.26 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2520.85 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 414.57 g; W tym cukry: 103.50 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2375.84 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 386.53 g; W tym cukry: 138.12 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-18 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 z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN					Kanaпка 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			
Koleja		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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, 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. 20 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 40 g (<u>SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata lodowa 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2383.19 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 86.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 323.09 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2179.94 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 313.06 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2073.14 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; W tym cukry: 83.41 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2183.67 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 84.53 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2310.11 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2218.93 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 367.51 g; W tym cukry: 83.25 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2474.47 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2223.94 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 315.36 g; W tym cukry: 83.55 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) 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>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 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>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. 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>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	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałatką z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Sałatką z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Sałatką szwedzka z olejem b/c 50 g (<u>GOR</u>)	Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, 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>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 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: 2639.72 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 360.97 g; W tym cukry: 119.26 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2421.91 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2385.78 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 108.81 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2391.27 kcal; Białko ogółem: 139.50 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2505.51 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 94.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.65 g; Węglowodany ogółem: 344.36 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 33.48 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2407.17 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2536.41 kcal; Białko ogółem: 135.25 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2535.56 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 345.45 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z blachy- drobiowo-wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Ogórek świeży 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą (chleb pszenno-żyt 60g, masło 5g, sałata 5g, wedlina 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 76g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Wątroбка drobiowa smażona z cebulką 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 230 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 3059.08 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 143.65 g; Kw. tł. nasy.: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2404.98 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2277.42 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.37 g;	Wartość energetyczna: 2372.45 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 309.21 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2640.73 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 97.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; Węglowodany ogółem: 331.23 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2432.01 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2758.89 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2428.22 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 6.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona z dod.wody, białka wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u> ,) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					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	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 230 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (<u>SEL</u> ,)	Marchew gotowana plastry 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> ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Twarówek 80 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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: 2734.13 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 109.91 g; Kw. tł. nasy.: 46.62 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 97.02 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2478.64 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2038.02 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 274.14 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2615.96 kcal; Białko ogółem: 162.72 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2529.26 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2368.68 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 3003.90 kcal; Białko ogółem: 168.14 g; Tłuszcz: 107.04 g; Kw. tł. nasy.: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 356.99 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2337.55 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 95.99 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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>)			
	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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</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>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec 80 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2313.60 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 44.07 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 81.28 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2129.68 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2109.81 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 19.70 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2515.36 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2492.61 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2867.43 kcal; Białko ogółem: 140.13 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 388.85 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 89.50 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g; W tym cukry: 75.35 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 5.44 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-23 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g	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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g
	II SN					Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka 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 gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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 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>) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<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 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>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g 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: 2252.60 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 318.91 g; W tym cukry: 53.56 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2252.44 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 55.58 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2179.64 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2323.85 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 46.72 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2233.81 kcal; Białko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 53.43 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2539.30 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; Węglowodany ogółem: 362.07 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2330.44 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 316.74 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-24 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Sałata lodowa 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 4 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 80 g (<u>RYB</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g
		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2578.26 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 71.30 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2306.01 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 328.41 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2199.21 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 330.51 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2405.56 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2667.62 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 401.73 g; W tym cukry: 52.87 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2545.56 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 377.80 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2350.01 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 70.76 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-25 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLUPSZ) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 80 g (MLE) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II 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 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 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: 2905.48 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 117.83 g; Kw. tł. nasy.: 44.46 g; Węglowodany ogółem: 348.85 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2428.09 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2321.29 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2701.08 kcal; Białko ogółem: 133.34 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 388.92 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2853.05 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 120.64 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2340.94 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2691.88 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2472.09 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 327.35 g; W tym cukry: 59.69 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 6.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-26 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>) Pomidła śliwkowe 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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 JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) 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 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>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Ziemniaki 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 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 JECZ.</u>) Ziemniaki 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 JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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 Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</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: 2705.09 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 359.45 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2345.75 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2309.62 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2395.38 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 107.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 84.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 311.99 g; W tym cukry: 70.44 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2312.71 kcal; Białko ogółem: 126.42 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2561.01 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2493.90 kcal; Białko ogółem: 116.72 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 107.86 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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	
2025-09-27 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL</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>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 80 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz.parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 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 (<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	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Banan 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 230 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD					Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (<u>SEL.</u>)	Marchew gotowana z olejem 50 g			
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>) Pasztet z blachy- drobiowo wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GL</u>						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-28 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
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	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 żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Rzodkiew biała 90 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 90 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa żeberka drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Mix салат 10 g Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>)
	II SN					Kanapka z pasztetem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, pasztet 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, 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>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>)		
	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. 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 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 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>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</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 homogenizowany o smaku waniliowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 2 szt (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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: 2306.79 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2241.94 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 323.13 g; W tym cukry: 110.24 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2210.54 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2290.01 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 325.91 g; W tym cukry: 111.70 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2379.05 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2451.75 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 74.25 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2296.78 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.27 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,